उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम इन्द्र शक्ति का विकास

लेखक राम लाल वर्मा प्रभाकर

प्रकाशन वर्ष

आगत संख्या 1510

اوم

اِندر شکتی وِکاش

پرمارتھی

روحانی و اخلاقی گلدستے

کہ جن کے مطالعہ سے کسی فرد بشر کو محروم نہ رہنا چاہئے

نام کتاب	قیمت	نام کتاب	قیمت	نام کتاب	قیمت
دھرم کی دیا کھیا	۲ر	امن کا راستہ	۳ر	قہر سرہند جنگ چمکور	۴ر
قسمت مند زندگی	۵ر	مہاتما گاندھی کی شد بانی	۲ر	حقیقت رائے دھرمی بلیدان	۱ر
بھگوت گیتا مکمل اردو ترجمہ	۱۲ر	عملی یوگ آسن مدر شیش	۲ر	حب الوطنی کے روشن ستارے	۳ر
برہمچریہ کے سادھن	۲ر	راج رشی بھیشم پتامہ کے اپدیش	۱ر	سوامی ورجانند جی کا جیون چرتر	۴ر
ہمیشہ [illegible] بنو	۱۲ر	مکمل تندرستی حاصل کرنے کا طریقہ	۲ر	راج رشی جنک	۲ر
بھگوان رام کے اپدیش	۲ر	ستیہ آگرہ کی حقیقت	۶ر	یوگنی	۲ر
فرائض انسانی	۲ر	ویدک خفیہ کرم گیتا	۱ر	پتی پرایانا کلاوتی	۱ر
آئینہ سدا بہار اور قوت خیال	۳ر	دھارمک اخلاقی کتھائیں	۲ر	مہارانی سوینتی دیوی	۲ر
غصہ اور رنج دور کرنے کی تدابیر	۳ر	ساوتری ستیہ وان ناٹک	۵ر	مہارانی چنتا دیوی	۴ر
خوشی اور کامیابی کے خفیہ بھید	۳ر	مہاتما بدھ دیو کی سوانح عمری	۶ر	شریمتی رادھا رانی	۱۲ر
راہ نجات (روحانی کتاب)	۴ر	تلک مہاراج کی ״	۱۲ر	ماما کی کرتوت	۲ر
مشعل راہ نجات	۱۲ر	بھارت ماتا کے نونہال سپوت	۶	شریمد بھگوت گیتا	۳ر

نوٹ - جو بھائی سب کتابیں یکمشت منگائینگے، ان کی سیوا میں صرف ... بی ... وی پی کیا جاوے گا - یا ایسے بھائی پیشگی منی آرڈر بھجوا دیں -

تمام خط و کتابت بنام رام لال ورما منیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور ہوں

اگر آپ اپنا رُوحانی و اخلاقی بل بڑھانا چاہتے ہیں۔ تو کرپا کرکے اِس

اوم

اِندر شکتی کا وِکاس (بڑھانا)

کتاب کو پوری لگن سے شروع سے اخیر تک بار بار

(۱)

اِنسانی زندگی کا مقصد کیا ہے؟

ہماری اِنسانی زندگی اِس لیئے ہے۔ کہ وہ اپنے اندر کی رُوحانی طاقتوں کا وِکاس کرے۔ ہر ایک اِنسان کے اندر بیج رُوپ سے بہت سی لطیف (رُوحانی) طاقتیں ہیں۔ اور ہر ایک طاقت بیج رُوپ ہونے سے بڑھائی جا سکتی ہے۔ ہر ایک بیج بیج ہونے کی وجہ سے ہی اپنی اندرونی طاقتوں کو نشو و نما دینے کے لیئے ہی بنا ہوا ہے۔ مناسب زمین اور مناسب آب و ہوا کی بہتر حالت حاصل ہوتے ہی اُس بیج کا بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ قدرتی طور سے ہی اِس طرح ہر ایک بیج بڑھنے لگتا ہے۔ مگر کوئی بیج بھوننے والے کے ہاتھ میں چلے جاتے ہیں۔ اور بھونے جاتے ہیں۔ اِس طرح اُن کے بڑھنے کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔ مگر کوئی بیج اچھے مالی کے پاس پہنچنے کی وجہ سے کھاد وغیرہ کے خاص انتظام سے اتنے

بڑھتے اور پھیلتے ہیں۔ کہ اُس کو دیکھ کر دیکھنے والے کے دل میں بڑا ہی تعجب اور سنتوش پیدا ہوتا ہے۔

یہی تین حالتیں انسان کے لیئے بھی ہوتی ہیں۔ ہر ایک انسان میں رُوحانی طاقتوں کے بیج موجود ہیں۔ کئی انسان اچھی تعلیم کے نہ ملنے کی وجہ سے کسی قدر خود بخود بڑھتے ہیں۔ کئی انسانوں کی طاقتیں غلامی کی خوفناک آگ سے بھونی جاتی ہیں۔ اور اُن کے بڑھنے میں روکاوٹ ہوتی ہے۔ مگر کئی لوگ اچھے گوروکے پاس اچھی تعلیم پا کر اور ست سنگ میں رہنے کی وجہ سے خاص طور پر ترقی کرتے ہیں۔ مطلب یہ کہ انسان کی ترقی کے لیئے اچھی شکشا اور نیک صحبت کی بہت ہی ضرورت ہے۔ اسی لیئے کہا ہے۔ کہ:-

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत कठ ३·१४.

"اُٹھو۔ جاگو۔ اور اچھے پُرشوں سے ست سنگ کر کے اعلےٰ گیان کو حاصل کرو" مطلب یہ کہ قابل گرو سے اعلےٰ گیان حاصل کر کے لگاتار یتن کرنے سے ہی روحانی شکتی کا بڑھنا ممکن ہے۔

(۲) ہمارے اندر کیا کیا طاقتیں موجود ہیں؟

پہلے کہا ہی ہے۔ کہ ہمارے اندر بہت سی شکتیاں ہیں۔ آنکھ میں سُوریہ شکتی ہے۔ مُنہ میں اگنی شکتی ہے۔ ناک میں پران شکتی ہے۔ ہردے میں اندر شکتی ہے۔ پھیپھڑوں میں رُودری شکتی ہے۔ یہاں ہی ماروُت شکتی ہے اسی طرح ہر ایک عضو میں ایک ایک دیوتا کی شکتی بیج یا انش رُوپ سے موجود ہے جس طرح آگ کی ایک چنگاری ہوتی ہے اسی طرح سُوریہ وغیرہ مہان دیوتاؤں کی ایک ایک چنگاری ہمارے جسم میں اپنی اپنی

جگہ میں موجود ہے۔ اس چنگاری کو روشن کرنا ہی اس شکتی کا بڑھانا ہے۔
یہ بیج روپ شکتیاں انیک ہیں۔ اور ہر ایک شکتی کے بڑھانے کے طریقے
بھی مختلف ہیں۔

(۳) ہمارے اندر کی اندر شکتی

جس طرح ہمارے اندر مختلف دیوتاؤں کی بیج روپ شکتیاں ہیں اسی
طرح دیوراج اندر کی انش روپ شکتی بھی ہمارے اندر موجود
ہے۔ بیرونی دنیا میں سب دیوتا چھوٹے ہیں اور اندر سب سے بڑے ہیں۔
اسی لئے اس کو دیوراج کہتے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح ہمارے جسم میں بھی
مختلف دیوتاؤں کے انش ہیں اور ان کا مکھیہ ادھشٹھاتا اندر کا انش ہے
دونو جگہوں (بیرونی دنیا اور ہمارے اندر) اندر کی فضیلت یکساں ہے۔
اسی اندر کی شکتی اندریوں میں آکر کام کرتی ہے۔ جس طرح راجہ کی شکتی
عہدے داروں میں آکر سب عہدے داروں کا کام کرتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح
دیوراج اندر کی شکتی اندریوں میں آکر کام کر رہی ہے۔ اسی لئے ان حواسوں
(آنکھ، ناک، کان وغیرہ) کو اندریہ کہتے ہیں۔ "اندریہ" لفظ کا ارتھ ہی اندر کا
کام کرنیوالے ہیں۔ ہماری یہ اندریاں ہی ہمارے اندر کی اندر شکتی کو جاننے
کے نشان ہیں۔ ان نشانوں سے ہی ظاہر ہوتا ہے کہ ان کے درمیان میں اندر
مہاراج بیٹھے ہیں۔ جو اندر اندر بیٹھا ہے۔ وہ ان اندریوں کے سوراخوں سے
اپنے حسب خواہش وشئے کو دیکھتا ہے۔ اپنے حسب خواہش وشئے کو
دیکھنے اور حاصل کرنے کے لئے ہی اس اندر نے یہ اندریاں یا سوراخ بنائے
ہیں۔ ان اندریوں سے ہی وہ سیوا لیتا ہے۔ مطلب یہ کہ اندر کی دی ہوئی

شکتی ہی یہاں ہے ۔ بیچ میں اندر ہے اور چاروں طرف اس کی شکتیاں
پھیل کر اندریوں میں کام کر رہی ہیں

آنکھ

ناک ✽ کان

منہ زبان

اِندر

ہاتھ لمس

موتر اندریہ مَل اندریہ

پاؤں

دیوراج اِندر کے چاروں طرف اس طرح دُوسرے دیوتا یعنی اِندریاں
رہتی ہیں۔ اس لئے وید اور اُپنشدوں میں اندریوں کے لئے دیو لفظ آیا ہے
کیونکہ دیووں کا راجہ اندر ہے اور دُوسرے دیو باہر ہیں۔ ان اندریوں سے
اندرونی اِندر کا گیان ہوتا ہے۔ اس اندر کی جو شکتی یا بیج کہا جائے گا وہ انش رُوپ
شکتی جو ہمارے اندر ہے۔ اُس کا وکاس کرنا چاہیئے۔ اس کا وِکاس کرنے
ہی کے لئے یہ منش جنم ہوا ہے۔ اگر اس جنم میں انسان نے
اس بیج رُوپ شکتی کے بڑھانے کی کوشش کی۔ تو اس کا جنم
سارتھک ہوا۔ ورنہ جنم عبث گیا۔ ایسا ہی سمجھنا چاہیئے۔

(۴) اِندر اور سورگ

اِندر سورگ میں رہتا ہے۔ تمام دیوتا اُس کے ساتھ رہتے ہیں۔ یہ بات
سب لوگ جانتے ہیں۔ اگر اندریاں ہی دیوتا ہیں اور دیووں کا راجہ ان کے
درمیان دِل میں رہتا ہے۔ تو یہ بات یقینی ہے۔ کہ سچا سورگ دھام ہمارے

ہردے (دل) میں ہی ہے۔ جہاں اندر ہے۔ وہاں ہی سورگ ہے۔ ہمارے ہردے میں اندر ہے۔ اس لئے ہمارے دل کے اندر ہی سورگ دھام ہے وید مقدس میں بھی یہ بات کہی ہے:۔ اتھرووید ۱۰۔۲۔۳۱:۔

" آٹھ چکرا اور نو دروازوں والا یہ ایودھیا دیوتاؤں کا شہر ہے اس میں جو ہرنیہ مے کوشس ہے۔ وُہی تیج سے بھرپور سورگ ہے۔"

دو آنکھ۔ دو کان۔ دو ناک۔ ایک منہ۔ گدا اور شسن (موتر اندری) یہ نو دروازے اس جسم رُوپی ایودھیا نگری کے ہیں۔ اس نگری میں ہردے ستھان میں ایک کوشس ہے۔ جو تیج سے بھرا ہوا سورگ ہے

اس جسم میں مندرجہ بالا نو جگہوں میں اندریہ شکتیاں ہیں۔ اس کو اندریہ سنستھان کہتے ہیں۔ منتر میں جو آٹھ چکروں کا بیان ہے وہ مجا تنتو سنستھان کے آٹھ مرکز ہیں۔ جس طرح ایک ایک اندریہ میں عجیب و غریب شکتی موجود ہے۔ اسی طرح ہر ایک مجا کے مرکز میں بھی عجیب و غریب شکتی ہے۔ ہر ایک مقام کی شکتی بڑھانے کے اُپدیش وید میں ہیں۔ ان کا ہی ذکر اس مضمون میں کرنا ہے چونکہ تمام مرکزوں میں ایک ہی اندر شکتی پہنچتی ہے اور وہاں کام کرتی ہے اس لئے ایک اندر کی شکتی کے بڑھنے سے اس کا اثر تمام شکتیوں پر ہوتا ہے۔ اس سے ہمارے ناظرین کے دلوں میں یہ بات آچکی ہوگی۔ کہ اندر شکتی کا بڑھانا ہی سب سے ضروری ہے۔ اس لئے یہاں اندر شکتی کے بڑھانے کا ہی وچار کرنا ہے۔

(۵) اندر کے گن دھرم

ہمارے ہردے میں جو اندر شکتی کام کر رہی ہے۔ اس کے گن دھرم دیکھنے

چاہیئں۔ اُس طاقت کے گُن دہرم جانے بغیر اُس کا وِکاس کرنا یا بڑھانے کی کوشش
کرنا ناممکن ہے۔ اِندر دیوتا کے سوکتوں میں اُسی کے گُن دہرم ورنن کئے گئے ہیں۔
یاسک آچاریہ نے اختصار سے جو نروکت میں ورنن کیا ہے۔ وہ یوں ہے۔

(۱) زمین کو پھاڑنے والا اِندر ہے۔ جس وقت بیج زمین میں بوتے
ہیں۔ اُس وقت پانی کے ساتھ تعلق ہونے سے بیج کو اور زمین کو پھاڑ کر انکر
اُوپر آتا ہے۔ اتنا کومل (نرم) انکر ہوتے ہوئے بھی وہ سخت زمین کو پھاڑ کر
اُوپر اُٹھتا ہے۔ یہ جس شکتی سے ہوتا ہے۔ وہ اِندر شکتی ہے۔ ہر ایک بیج
میں اِندر شکتی رہتی ہے۔ یہ اندر شکتی بیج میں ہی قید یا بند رہنا نہیں چاہتی۔
مناسب وقت آتے ہی سخت سے سخت زمین کو پھاڑ کر سب رُکاوٹوں کو توڑ کر
اُوپر اُٹھتی ہے۔ یہی اِندر شکتی کا وِکاس (بڑھنا) ہے۔ جس بِتا درخت کا وہ
بیج ہوتا ہے۔ اُسی بِتا کی مانند یا اُس سے زیادہ بڑا بننے کی خواہش اور طاقت
ہر ایک بیج کے اِندر کے اندر ہے۔ اور اسی لئے وہ زمین کی رُکاوٹ کو توڑ کر اوپر
اُٹھنے کی کوشش کرتا ہے۔

(۲) جو جل دیتا ہے اور دہارن کرتا ہے۔ وہ اِندر ہے۔ میگھ اور بجلی اس
انش میں اِندر ہے۔ میگھ میں جل پیدا کرنا۔ میگھوں سے جل کا برسانا وغیرہ
کام اس بجلی کے ہیں۔

(۳) جو رس کے لئے جل چھوڑتا ہے اور رس میں رہتا ہے۔ وہ اندر ہے
بنسپتی کے رس میں اِندر شکتی رہتی ہے۔ یہ بات یہاں پاٹھک دھیان میں
رکھیں۔ کیونکہ اِندر شکتی کے بڑھانے کے عمل میں اس کا ذکر آئے گا۔

(۴) جو پرانیوں کو جیون دیتا ہے۔ وہ اِندر ہے۔ سب اشیاء کے روپ
اسی اندر کی شکتی کے باعث ہیں۔ خاصکر پرانیوں کا تیج (جلال)، اِندر کی د

سے ہی ہے۔ سورج چاند وغیرہ کا تیج۔ بنسپتیوں کا جیونا۔ پشو پکشی اور انسانوں میں جو جیون کا تیج ہو رہا ہے۔ جو مرنے کے بعد نظر نہیں آتا۔ وہ اندر کا ہی تیج ہے یہی جیون کی بجلی ہے جو پرانیوں اور درختوں میں دکھائی دیتی ہے

(۵) پرانوں سے جو تیج پیدا ہوتا ہے یا پرانوں سے جو بڑھتا ہے وہی اندر ہے۔ ناظرین اس بات کو یاد رکھیں۔ کہ اِندر شکتی کو بڑھانے کے طریقوں میں پرانایام کی خاص اہمیت ہے کیونکہ پرانوں سے ہی اندر کی چمک بڑھتی ہے۔

(۶) یہ بناتا ہے۔ اس لیے اس کو اِندر کہتے ہیں۔ اس جسم کو بنانے والا اور اس جسم میں طاقت کی کمی بیشی ثابت کرنیوالا اندر ہے۔ اِسی لیے اِندر شکتی کا وِکاس کرنے سے انسان کی طاقت بہت ہی بڑھ جاتی ہے۔

(۷) اِندر اِس کو دیکھتا ہے۔ دَرشک اور درشٹا اِندر ہے۔ یہاں دیکھنے والا اور کرنے و بنانے والا اِندر ہے۔

(۸) ایشوریہ (جاہ و حشمت) والا ہوتا ہے۔ وہ اندر ہے۔ مالک۔ آقا وغیرہ کے بھاو اس ارتھ میں ہیں۔ دیوؤں کا یہ راجہ ہے۔ یہ بات پہلے تبلائی گئی ہے اس لئے اس کے متعلق کچھ زیادہ لکھنے کی ضرورت نہیں۔

(۹) دشمنوں کو زیر کرنے والا اور ناش کرنے والا یہ اِندر ہے یعنی تمام دشمنوں کو دُور بھگانے والا ہے۔ اس میں اتنی طاقت ہے۔ جسم میں روگ۔ بیماری۔ بُرے خیالات وغیرہ بے شمار دشمن ہیں۔ ان کو دُور کرنے کی طاقت اِس اِندر میں ہے۔ اِس لیے اِس اندر کی طاقت بڑھانی چاہیئے۔ جس سے تمام مصائب کا ناش ہوگا۔ اور پرم آنند پراپت ہوگا یہی وِکاس کا مہتو ہے۔

مندرجہ بالا ارتھوں کے علاوہ اِندر لفظ کے مندرجہ ذیل ارتھ بھی دھیان میں رکھنے چاہئیں۔

(۱) میگھوں میں گرجنے والی بجلی ہی اِندر ہے۔ برہدارنیک اپ نشد
(۲) روشن ہوتا یعنی چمکتا ہے۔ اس کو اِندر کہتے ہیں۔ " اپ نشد
(۳) تیج سے بھرا اِندر پران ہی ہے۔ پرشن اُپ نشد
(۴) اس شریر میں سوراخ کے باعث اس کو اِندر کہتے ہیں۔ ایترے اپنشد
یہ سب ارتھ اندر کی عجیب و غریب طاقت کو بتا رہے ہیں۔ بنسپتی کے رس میں۔ میگھوں میں۔ سورج چاند میں اور پرانیوں میں اِندر شکتی ہی کام کر رہی ہے۔ اس کا انوبھو ہر ایک کو کرنا چاہیئے۔ اندر شکتی کے وکاس کے لئے اس کے وگیان کی اشد ضرورت ہے۔ اس طرح اندر کے گن دھرم جاننے کے بعد اِس بات پر وچار کرینگے۔ کہ اندر کہاں رہتے ہیں۔

(۶) اِندر لوک

جہاں اِندر رہتے ہیں۔ وہی اِندر لوک ہے۔ اِندر دیوؤں کا راجہ ہے۔ اور دیو اندریاں ہی ہیں۔ اس لئے یہ صاف ظاہر ہے۔ کہ اندریوں کے بیچ میں کسی جگہ میں اندر کا لوک ہے۔ نروکت میں کہا ہے۔ دیو اور اِندر انترکش میں رہنے والے ہوتا ہیں۔ جو بیرونی دنیا میں انترکش ہے۔ وہی جسم میں ہردے انتہ کرن وغیرہ ہے۔ اس خیال سے بھی ثابت ہو رہا ہے کہ اِندر شکتی کا سب سے بڑا مرکز ہردیہ ہے۔ اس کے متعلق اوپنشد وچن دیکھیے:۔

تالوستھان کے اندر اوپر دماغ میں ستن کے سمان جو ایک بھاگ ہے وہ اندر شکتی کا اُتپتی ستھان ہے۔ تیتری اُپ نشد۔ اور
دیولوک اندر لوک کے آدھار سے رہتے ہیں۔ ادھیاتم میں دیوکا ارتھ اندر ہے۔ اس لئے دیولوک کا ارتھ اندریہ ستھان ہے۔ ان اندریہ ستھانوں کا تعلق

مندرجہ بالا اِندر کے ستھان سے ہے۔ جو دماغ میں ستن جیسا ہے۔ اور جو تالو کے پرے ہے۔ ایسا تیتریہ اُپنشد میں کہا ہے۔ اس سے پتہ لگتا ہے۔ کہ اندر کی شکتی کے پیدا ہونے کا مقام مستک میں تالو کے اُوپر جو ستن جیسا بھاگ ہے۔ وہ ہے۔ اور اس کا کام کرنے کا مقام ہردے (دِل) ہے۔ مطلب یہ ہے۔ کہ ہردے سے لے کر دماغ تک جو ستھان (جگہ) ہے۔ وہ اِندر لوک ہے۔ اس لئے اگر اِندر شکتی کا وِکاس کرنا ہے۔ تو اِس جگہ کی شکتیوں کو بڑھانا چاہیئے۔

مندرجہ بالا انرو کت کے بچن میں کہا ہے۔ کہ اِندر اور وایو یہ دو دیوتا مدھیہ ستھان (درمیانی جگہ) میں رہتے ہیں۔ دونو کا مقام اکھٹا ہے۔ وید میں اس بات کو ظاہر کرنیوالا دیوتا "اِندر وایو" ہے۔ ادھیاتم میں ہمارے جسم میں بھی یہ بات عیاں ہے۔ پھیپھڑے میں پران وایو رہتا ہے۔ اور ہردے میں اِندر رہتا ہے۔ مطلب یہ کہ چھاتی ہی میں یہ دونو دیو رہتے ہیں۔ اتنی تحریر سے ناظرین کو پتہ لگ ہی گیا ہوگا۔ کہ اِندر شکتی کا مُول کیندر کہاں ہے اور اس کا پھیلاؤ کہاں تک ہے۔

(۷) اِندر واچک شبدوں کا ارتھ

(۱) مرُت وان۔ مرُت یعنی پران جس کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جاندار

(۲) مگھ وان۔ سُکھ۔ دھن۔ ایشوریہ وغیرہ سے یکت۔

(۳) وجر ہاتھ۔ پرانیوں میں جس کی شکتی دکھائی دیتی ہے۔ یا عاقبت شکتی والا۔ وغیرہ

اتنے انومان اِندر واچک شبدوں سے ہمیں معلوم ہو سکتے ہیں۔ اِندر

کا ہر ایک لفظ ایک یا زیادہ گنوں کا پرکاش کرتا ہے۔ اس لیے جو گن ان الفاظ سے ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ اندر میں ہیں۔ اگر یہ گن (صفات) اندر میں ہیں تو اندر شکتی کے بڑھنے سے ان گنوں کا وکاس یعنی بڑھنا بھی ضروری ہی ہے۔ جس طرح میٹھے آم کے بیج کا وکاس ہو کر اس کا درخت بننے پر اُس کو میٹھے پھل آتے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح اندر کا جو انش روپ بیج ہمارے اندر ہے۔ اس کا وکاس ہونے پر اُس کے ویسے ہی گن ہونگے۔ جیسے اصلی اندر شکتی کے ہوتے ہیں۔ شکتی وکاس کا یہی ارتھ ہے

اتنی تحریر سے ناظرین کو اندر شکتی کا گیان ہو گیا ہوگا۔ اندر شکتی کا مقام ہردے ہے۔ اُس کے پیدا ہونے کا مقام دماغ میں ستن جیسا عضو ہے۔ اور یہ شکتی پھیل کر مندرجہ بالا گنوں کو ظاہر کرتی ہے۔ اس شکتی کا وکاس ہونے سے انسان کی طاقت بہت بڑھ جاتی ہے۔

(۴) اندر شکتی کے وکاس کی نشانیاں

اندر شکتی کا وکاس ہونے سے کن کن طاقتوں کی کس طرح ترقی ہوتی ہے۔ اس کا پتہ انش روپ سے اس سے پہلے تبلایا ہی ہے۔ اب اس کے وکاس کے بیرونی نشانات کا تھوڑا سا وچار کیا جاتا ہے

(۱) جس کے اندر۔ اندر شکتی کا وکاس ہونے لگتا ہے۔ اُس کی صحت پہلے کی نسبت اچھی ہو جاتی ہے۔ سب امراض دُور رہتے ہیں اور تندرستی کا آنند اُس کے مشاہدہ میں آتا ہے۔

(۲) جسم تمام غلاظتوں سے پاک ہو جاتا ہے اور اس میں ہمت۔ جُرأت پھرتی۔ اور چستی اتنی آ جاتی ہے۔ کہ اس کو تھکاوٹ آتی ہی نہیں جس

......جس عمر میں دوسرے لوگ تھک جاتے ہیں۔ اُس عمر میں بھی اس کے کام کرنے کی طاقت کم نہ ہوتے ہوئے بڑھتی ہی جاتی ہے۔

(۳) اُس کے اتساہ (ہمت و پھرتی) کے ساتھ جسمانی طاقت کا کوئی بھی خاص تعلق نہیں ہوتا۔ اس کی جسمانی طاقت کم ہو یا زیادہ ہو۔ اس کی ہمت ایک جیسی رہتی ہے۔ اندر شکتی کا وکاس جن میں ہوا ہوتا ہے وہ خواہ جسم سے کمزور ہی ہوں۔ مگر اُن کی روحانی و دماغی طاقت بہت ہی بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

(۴) اُن کی آنکھ میں عجیب تیج دکھائی دیتا ہے۔ اور ان کی سب اندریاں نردوش رہنے کی وجہ سے اُن کو اندریوں کا قابو میں رکھنا آسان ہوتا ہے۔

(۵) اُن کے خیالات۔ گفتگو اور کام کاج میں زندگی کے بھاؤ دکھائی دیتے ہیں۔ اداسی اور کم ہمتی اُن کے پاس ٹھہر نہیں سکتی۔ اور وہ لوگوں میں ایک عجیب طاقت کا مرکز بن کر رہتے ہیں +

(۶) سچی بیداری اُس کی زندگی میں دکھائی دیتی ہے۔ وہ موت سے بھی نہیں ڈرتا۔ اور کسی بھی پرلوبھن (لالچ یا ترغیب) میں نہیں پھنستا۔ اس کی تمام زندگی مستقل مزاجی سے بھرپور ہوتی ہے۔

(۷) اُس کی تقریر تھوڑی ہی ہوتی ہے۔ مگر اس کا اثر بڑا ہی گہرا اور دیرپا ہوتا ہے۔ الفاظ گنے چنے ہوتے ہیں۔ مگر سنجیدہ معانی سے بھرے ہوتے ہیں

(۸) اُس کے الفاظ میں طاقت ہوتی ہے۔ خیالات میں وسعت ہوتی ہے اور کاموں میں استقلال رہتا ہے۔

(۹) اس کی سب شکتیاں بڑھ جاتی ہیں۔ مگر اس کے جذبات ڈانواں ڈول نہیں ہوتے۔ وہ شانتی اور سنجیدگی کا پتلا۔ صبر اور استقلال کا ستون۔ نوجیون (نئی زندگی) کا سرچشمہ۔ ذاتی اور ملکی سدھار کا بانی۔ ہمت بھری زندگی کا رہنما اور

ساروجنک بھاؤ کا پرچارک ہوتا ہے

(۱۰) خلاصہ یہ ہے۔ کہ وہ صرف اپنے لیئے ہی زندہ نہیں رہتا۔ بلکہ اس کی زندگی پراوپکار سے بھری رہتی ہے۔

یہ تھوڑی سی نشانیاں ہیں۔ جو اندرشکتی کے بڑھنے کے وقت شروع میں ہی عامل میں دکھائی دینے لگتی ہیں۔ ان گنوں کے پرگٹ ہونے سے ناظرین کو پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ اندرشکتی بڑھنے لگی ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی نشانیاں ہیں۔ جن کا وچار آگے بتدریج ہو جائے گا۔

(۹) یہ اندر تتو کیا ہے ؟

اس جگت میں جو جو تتو (جوہر) پھیلے ہوئے ہیں۔ ان کے تھوڑے تھوڑے انش ہمارے جسم میں موجود ہیں۔ جگت میں بے شمار تتو ہیں۔ اُن میں سے اندر تتو بھی ایک ہے۔ اور یہ تتو سب تتووں سے بڑا ہے۔ آتما کو چھوڑ کر سب دیگر تتو اسی اندر تتو کے سہارے سے رہتے ہیں۔ ایک مُول مایا شکتی ہی اس اندر کے اُوپر ہے۔ دیگر سب شکتیاں اس کے نیچے اور اس کے تابع ہیں۔ اس لیئے اس کی طاقت بڑھ جانے سے دیگر طاقتیں جو اس کے نیچے ہیں۔ طاقتور ہوتی ہیں۔ اور اس کی طاقت گھٹنے سے تمام طاقتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

جن کی زندگی میں مایوسی دکھائی دیتی ہے۔ جو آلسی ہوتے ہیں۔ سستی جن پر چھائی رہتی ہے۔ جو پُرشارتھ کا جیون بسر نہیں کرتے۔ جن کی آنکھ اور چہرے مرجھائے اور مریل ہوتے ہیں۔ سمجھ لیجئے۔ کہ وہاں اندرشکتی گھٹ رہی ہے۔ اس طرح جس اندرشکتی کے گھٹ جانے سے انسان انسانیت سے گرتا ہے۔ اور بڑھ جانے سے اپنی انسانیت کی ترقی کرتا ہے۔ اس اندر کا رگوید میں سینکڑوں منتروں

ہیں ہوا ہے۔ اس لئے وِچار کر کے دیکھنا چاہیئے۔ کہ اُس اِندر کا سروُپ کیا ہے؟
مندرجہ بالا اُپنشد واکیہ سے اندر صاف کہا ہے۔ کہ بجلی ہی اِندر ہے۔ مگر جو بجلی
رات کو روشنی کرتی ہے اور مشینوں کو چلاتی ہے۔ وہ اس لطیف اِندر شکتی کی ادنےٰ
کثیف صورت ہے۔ یہاں جس اندر شکتی کا ذکر ہو رہا ہے۔ وہ ادنےٰ بے جان کثیف
شکتی نہیں ہے۔ بلکہ زندہ لطیف اِندر شکتی ہے۔ جو چیتن سرشٹی کے اندر انش
روپ سے وراجمان ہو کر عجیب و غریب کام کر رہی ہے

بیرونی جگت کی تمام طاقتیں ہمارے جسم میں آ کر رہتی ہیں، یہ ویدک
سدھانت ہے۔ پنڈ برہمانڈ کی سمتا اسی نکتہ نگاہ سے ہے۔ برہمانڈ میں بروشال
رُوپ (وسیع طور) سے انیک تتو پھیلے ہوئے ہیں، وُہی سوکشم رُوپ سے جسم
میں ہیں۔ اسی طرح سب برہمانڈ میں پھیلی ہوئی زندہ سوکشم اِندر شکتی انش
روپ سے ہمارے جسم میں موجود ہے۔ اور یہ ایک چھوٹی سی چنگاری ہے۔ اس چھوٹی
سی چنگاری کی طاقت بڑھانی چاہیئے۔ اس کی طاقت بڑھانے سے کیا ہو سکتا
ہے اس کا ذکر اُپنشد میں اس طرح سے آیا ہے

"دیوتاؤں کے سو آنندوں کے برابر اِندر کا ایک آنند ہے" تیتری اپنشد ۲۔۸

اس کا مطلب ادھیاتم میں یہ ہے۔ کہ اندریوں کے سو آنندوں کے برابر
اِندر کا ایک آنند ہے۔ انسان کو جو سُکھ اندریوں کی طاقت بڑھانے سے ہو سکتا
ہے۔ اس سے سو گنا زیادہ سُکھ (آنند) اِندر شکتی کے وِکاس سے انسان حاصل
کر سکتا ہے۔ اگر انسان سُکھ اور آنند ہی چاہتا ہے تو اُس کو مناسب ہے۔ کہ وہ
ایک گنا سُکھ حاصل کرنے کی نسبت سو گنا آنند حاصل کرنے کی کوشش کرے
سو گنا آنند حاصل کرنے کے طریقے ہی وید کے اِندر سوکتوں میں بیان کئے گئے
ہیں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ اس سے بھی زیادہ آنند حاصل کرنے کے طریقے ہیں۔ مگر یہاں

اس لوک کے آنند کا ہی وچار کرتا ہے۔ اس لئے اِندر لوک۔ اِندر تتو کا وچار کرتے
ہیں کہ یہ یہاں بتایا ہے۔ کہ یہ سوکشم زندہ اور جیون سے بھرا بجلی تتو ہے۔ اور یہ
سب جگہ پھیلا ہوا ہے۔

انسان کی زندگی کے لئے استھول سے سوکشم تتوؤں کی ضرورت زیادہ سے
زیادہ ہے۔ ان۔ جل۔ وایو۔ یہ تین چیزیں انسانی زندگی کی مددگار ہیں۔ اناج
کثیف ہے۔ اس سے جل لطیف ہے اور اس سے لطیف تر ہوا ہے۔ اسی
لئے اناج کی نسبت پانی اور پانی کی نسبت ہوا کی ضرورت انسان کے لئے بہت
زیادہ ضروری ہے۔ اناج نہ ملنے پر انسان تین ماہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ پانی نہ
ملنے پر انسان صرف ایک ہفتہ تک بمشکل زندہ رہ سکتا ہے۔ اور ہوا نہ ملنے پر تھوڑے
ہی لمحوں میں انسان مر جاتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ ستھول (کثیف) تتو
کی نسبت سوکشم (لطیف) تتو کی ضرورت انسان کے لئے کس قدر زیادہ ہے۔
اندر تتو کے ساتھ زندگی کا تعلق رہنے سے اس کی ضرورت سب سے زیادہ ہے۔
یہ بات مندرجہ بالا دلیل سے ہی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس کے متعلق زیادہ
لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

زندگی کے لئے جس کی بہت زیادہ ضرورت ہے۔ اس تتو کو اپنے اندر بڑھانے
سے ہماری زندگی سُکھ اور آنند سے بھر جاتی ہے۔ اسی لئے اِندر شکتی کا وِکاس
کرنے کی ضرورت ہے۔

(۱۰) اِندر اور سورج کا اثر

رگوید ۸۔۱۲۔۳۰ میں صاف طور سے بتایا ہے۔ کہ سورج کے اندر پرکاش شکتی
اِندر کی دی ہوئی ہے۔ جس سے سورج سب برہمانڈ کو روشن کرتا ہے۔ اس سے

پہلے منتر ۲۹ میں کہا ہے۔ کہ پران سے زندہ رہنے والی تمام ہستیاں اندر کے
ساتھ خاص نیم سے بندھی ہیں۔ اِندر اپنی شکتی سورج میں رکھتا ہے
اور سورج کرنوں کے ذریعے وہ اِندر شکتی سب تک پہنچاتا ہے۔ سورج
کی کرنوں کے ذریعے یہ اِندر شکتی بنسپتیوں میں اور پرانیوں میں آتی ہے
اور سب میں جیون کی کلا بڑھاتی ہے۔ اسی وجہ سے سورج کا جانداروں
کی زندگی کے ساتھ تعلق وید میں بیان کیا ہے۔ دیکھئے:۔

سُوریہ آتما۔ جگت ستس تُھش چ۔ رگ وید ۱۔۱۱۵۔۱

"سورج ستھاور جنگم کا آتما ہے" کیونکہ وہی اپنی کرنوں کے ذریعے جیون
بھری اِندر شکتی دیتا ہے۔ اور جیون کی کلا بڑھاتا ہے۔ اور دیکھئے۔ اتھروید
۴۔۳۲۔۱۰ میں کہا ہے۔ کہ سورج روگوں کو دور کرتا ہے۔ پہلے بتایا ہی ہے۔ کہ
اِندر کا ارتھ دشمنوں کا ناش کرنے والا بھی ہے۔ انسان کے جو بہت سے دشمن
ہیں۔ جن سے کہ انسان کو ہر وقت یُدھ کرنا پڑتا ہے۔ اُن میں روگ بھی ایک
دشمن ہی ہے۔ ان روگ (امراض) رُوپی دشمنوں کا ناش سورج ہی اپنی
کرنوں کے ذریعے اندر شکتی کو چاروں طرف پھیلا کر کرتا ہے۔ یہی سورج کی کرنوں
سے امراض کا علاج ہے۔ اسی لئے کہا ہے۔ کہ:۔

"سورج پوتر کرنے والا ہے۔ اس لئے وہ مجھے پوتر بنا دے" یعنی سورج
کی کرنوں کے ذریعے پوتر ہو کر انسان شدھ اور پوتر بن کر تندرست ہو سکتا ہے
انسانی صحت کے لئے اس طرح سورج کا خاص تعلق ہے۔ اور دیکھئے۔ اتھرو
وید ۱۔۳۔۵ میں کہا ہے۔ "سورج سو طرح کا دیریہ بل بڑھانے
والا ہے۔ اِس سے تیرے شریر کیلئے سکھ ہوگا۔ مطلب یہ ہے۔ کہ
اگر انسان سورج کی کرنوں کا اپنی صحت بڑھانے کے کام میں استعمال کریگا

تو اس کا سو طرح کا بل بڑھ سکتا ہے کیونکہ جیون سادھن اندر شکتی اُس میں کافی رہتی ہے۔ اب اور دیکھیے اتھرو وید ۱۹۔۷۰۔۱ میں کہا ہے:۔

"ہے اندر! تو جیون شکتی سے بھرا ہے۔ ہے سوریہ! تو زندگی سے بھرا ہے۔ ہے دیوو! آپ جیون شکتی سے بھرے ہیں۔ اس لیے میں زندہ رہونگا۔ میں پوری عمر تک زندہ رہونگا۔" اس منتر میں اندر، سورج اور دیگر دیووں کا انسانی زندگی کے ساتھ تعلق صاف لفظوں کے ذریعے بتایا ہے کہ

اندر سے سورج میں، سورج سے دوسرے دیووں میں اور وہاں سے انسان میں جیون کی شکتی آتی ہے۔ اس سلسلہ پر غور کرنے سے صاف پتا لگتا ہے۔ کہ کس طرح انسان اپنے اندر اندر شکتی کو بڑھا سکتا ہے اور اپنی زندگی کی بنیاد بھی کس طرح سے مضبوط کر سکتا ہے۔

اتھرو وید ۱۔۲۳۔۷۔۲۰ میں کہا ہے "یہ سورج کھشے (تپ دق) کا ناش کرنے والا ہے۔ سورج اپنی کرنوں سے تپ دق کے جرمز کو دور کرتا ہے۔" اور بھی اتھرو وید ۱۰۔۳۔۲۰ میں کہا ہے "سورج تیرے شریر کے لیے شکتی کارک تپتا ہے۔" یہ منتر صاف لفظوں میں بتا رہا ہے۔ کہ سورج کی کرنوں میں ایسی کوئی شکتی ہے۔ جو جسم میں سکھ، صحت اور شانتی کو بڑھاتی ہے۔ جو بابو لوگ اپنے جسم کو بہت سے کپڑوں سے لپیٹ کر تنگ کمرے کے اندر ہمیشہ بند رکھتے ہیں، ان کو کیوں تپ دق یا کھشے روگ ہوتا ہے۔ اس کا باعث اس منتر کے اندر صاف لکھا ہے۔ جسم تب تک ہی تندرست رہ سکتا ہے۔ جب کہ اس کا تعلق سورج کی کرنوں کے ساتھ مناسب طور سے ہوتا رہے۔ سورج کی کرنوں میں جو وہ پاک اندر شکتی ہے۔ اسی کا یہ اثر ہے۔ اسی لیے اتھرو وید منتر ۱۔۳۔۱۱ میں کہا ہے۔ "اُدھشٹا تا سورج اپنی کرنوں سے تجھے

موت سے بچاوے"۔ اتنی اندرشکتی سورج کی کرنوں کے اندر ہے کہ جو انسانوں کو موت سے بچا سکتی ہے۔ وید مقدس اپنے منتروں کے ذریعے عمر بڑھانے کے متعلق اتنے صاف اُپدیش دے رہا ہے۔ وید کی اس شکشا کو اپنے آچرن میں لانا چاہئیے۔ اور اس سے اپنی ترقی کرنی چاہئیے۔ اپنے مکانات ایسے بنانے چاہئیں۔ کہ جن میں ہر روز سورج کی کرنوں کے ذریعہ اندر شکتی آسکے۔ کسی قسم کی بیماری ہو۔ جہاں کافی اندرشکتی رہتی ہے وہاں سے وہ دُور بھاگ جاتی ہے۔ اس لئے وید منتروں میں سورج کی روشنی کا مہاتم بیان کیا ہے۔ دیکھئے یجروید ۲-۷ میں کہا ہے۔

"کسی طرح کے بھی دوش سے یعنی ناش کرنے والی بیماری سے سورج تیری رکھشا کرے گا" اب دیکھئے سورج لوک کا اس سے بھی زیادہ مہاتم ہے۔

"سورج کا بھاگ امرت لوک ہی ہے" اتھروید ۵-۱۰-۱۰۔

جہاں امرت رہتا ہے۔ وہاں امرت لوک ہے۔ امرت سورج کی کرنوں میں رہتا ہے۔ اس لئے امرت لوک سوریہ لوک ہی ہے۔ یہ امرت لوک ہے۔ اسی لئے سورج کی کرنوں سے بیماریاں دُور ہوتی ہیں اور صحت تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ تفصیل کے لئے آپ یجروید ۱۸-۱۶ منتر دیکھیں جس کا ترجمہ حسب ذیل ہے۔

"سب طرح سے پران۔ اپان۔ ویان۔ اُدان وغیرہ کی رکھشا کے لئے (۲) بل کے قائم رکھنے کے لئے (۳) اُوتم آچار بیوہار کے لئے سورج اپنی مہتی کلیان کرنے والی پربھا کے ساتھ اور نہایت سُکھ دینے والی اوتم رکشا کے ساتھ تیرا پالن کرے۔ اس دیوتا سے اعضاؤں کے پوشک رسوں سے یکت ہوکر سے تھرتا میں رہو۔"

سورج کی کرنوں کے ذریعے اندر کی شکتی حاصل ہو کر انسان
کا کتنا بھلا ہو سکتا ہے۔ اس کا بہت ہی اچھا ذکر اس منتر میں ہوا ہے
اس لئے ہر ایک پڑھنے والے کو مناسب ہے۔ کہ وہ اس منتر کا خاص طور پر وچار
کرے۔ سورج کی کرنوں سے جو اندر شکتی حاصل ہوتی ہے اس سے پہلی اور
بڑی بات یہ ہوتی ہے۔ کہ سب طرح کے پران جسم کے اندر محفوظ اور طاقتور
ہوتے ہیں۔ پرانوں کی طاقت سے ہی سب طاقت رہتی ہے۔ اس لئے پرانوں
کی حفاظت جس سے ہوتی ہے۔ اس سورج کے پرکاش کی ضرورت انسانی زندگی
کے لئے کتنی ہے۔ اس کا اندازہ ہر ایک آدمی لگا سکتا ہے۔ بڑے پانچ پران
اور چھوٹے اُپ پانچ پران مل کر دس پران ہوتے ہیں۔ ان کی طاقتیں سب
جسم میں اور سب اعضا میں داخل ہو رہی ہیں۔ ان سب کی حفاظت بھی
طرح سے سورج کی کرنوں کی اندر شکتی سے ہوتی ہے۔

دوسری بات شریر کی پرتشٹھا کی ہے۔ سارے اعضا کی مضبوطی۔
سارے جسم اور سب انگوں کی طاقت وغیرہ کو محفوظ رکھنے کے لئے سورج
کی روشنی کی اشد ضرورت رہتی ہے۔ جو لوگ ہمیشہ تنگ کمرے کی تاریکی میں
بند رہتے ہیں۔ ان کے چہروں پر پھیکا رنگ آجاتا ہے۔ خون کا لال رنگ کم
ہو جاتا ہے۔ اور پانڈو روگ کا سایہ سارے جسم پر پھیلتا ہے۔ اسی لئے
وید کا حکم ہے۔ کہ سورج کی روشنی سے اپنی جسمانی طاقت کو محفوظ کرو۔

تیسری بات جو سورج کی روشنی سے ہوتی ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ انسان
کے تمام کاروبار کرنے لائق جسم میں پھرتی رہتی ہے۔ اگر سورج کچھ دن نہ رہے
تو سردی کی وجہ سے سب لوگ سکڑ جائیں۔ اور کئی طرح کے دکھ [illegible] گیں۔
اس سے ثابت ہے۔ کہ ہماری ہلچل کے لئے سورج کی روشنی کی بہت ضرورت ہے۔

سورج کی روشنی سے اندر شکتی زمین پر آتی ہے۔ اس کی وجہ سے اچھی تندرستی ہر ایک ذی روح کو حاصل ہوتی ہے۔ سب پرانیوں کو اُتم سکھ پراپت ہوتا ہے۔ یہ سورج کی کرنوں کا اثر ہے۔ اس سے اس عظیم دیوتا کے ساتھ ہر ایک آدمی کو چاہیئے۔ کہ وہ اپنے جسم میں جیون رس کو بڑھا دیں اور اسے محفوظ اور مضبوط کریں۔

اتنی تحریر سے ناظرین کو پتہ لگ ہی گیا ہوگا۔ کہ اپنی اندر شکتی کا دِکاس کرنے کے عمل سے سورج کی روشنی کا کتنا گہرا تعلق ہے اور کس طریقے سے سورج کی روشنی سے مندرجہ بالا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

۱۱- اِندر شکتی کا مزید بیان

اندر شکتی سورج کی کرنوں کے ذریعے ہوتے زمین پر آ کر جو ہمیشہ خوب کام کرتی ہے۔ اس کا ذکر کیا گیا ہے۔ اب پریکٹس اُن کا وچار کیا جاتا ہے۔ سورج کی کرنوں میں گرمی رہتی ہے۔ مگر یہ گرمی آگ کی گرمی سے مختلف ہے۔ سورج کی کرنوں میں روشنی رہتی ہے۔ مگر شمع کی روشنی سے مختلف ہے۔ سورج کی کرنوں میں حرکت رہتی ہے۔ مگر یہ حرکت ہوائی حرکت سے مختلف ہے۔ سورج کی کرنوں کی گرمی سے درخت پھلتے پھولتے ہیں۔ سورج کی روشنی سے آنکھ اچھی طرح سے اپنا کام کر سکتی ہے اور سورج کی کرنوں کی حرکت سے ایسی عجیب و غریب حرکت پیدا ہوتی ہے کہ جس کو انسان استعمال میں بھی نہیں لا سکتا۔ پھر بھی سورج کی کرنوں میں جو جیون دینے والی اِندر شکتی ہے۔ وہ اور ہی عجیب ہے گرمی۔ روشنی اور حرکت

ہیں اور جگہ بھی مل سکتی ہیں۔ مگر اُن کے ساتھ ساتھ جیون شکتی سے بھرپور اندر شکتی جیسی سورج کی روشنی سے مل سکتی ہے۔ ویسی کسی دوسری چیز سے نہیں ملتی۔ اسی لئے سورج کی روشنی کا مہتو وید منتروں میں بیان کیا ہے۔

گھر کے اندر اگر کوئی پودا لاکر رکھ دیا جائے۔ تو اُس کی شاخیں اُس کھڑکی کی طرف جھکتی ہیں۔ جس سے کہ سورج کی روشنی اندر آتی ہے۔ گھر کے باہر باغ میں جو درخت وغیرہ رہتے ہیں۔ اُن کی شاخیں اس طرف زیادہ ہوتی ہیں کہ جس طرف سے اُن کو سورج کی روشنی زیادہ سے زیادہ ملتی ہے۔ سورج کی روشنی نہ ملنے سے درختوں کا پھلنا پھولنا بھی کم ہو جاتا ہے۔ اتنا سورج کی روشنی کا مہتو ہے۔ اور یہ اس روشنی کی گرمی اور حرکت کے باعث نہیں ہے بلکہ اس میں جو اندر شکتی ہے۔ اس کی وجہ سے ہی ہے۔ یہ بات دھیان میں رکھنے لائق ہے۔

ناظرین درختوں وغیرہ پر سورج کی کرنوں کا اثر دیکھیں اور غور وغیرہ کریں۔ کہ یہ بات سچ ہے یا نہیں۔ کیونکہ آگے جو کچھ بتایا ہے۔ اُس کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔ جیون شکتی کو بڑھانے والا بھگوان سورج نارائن ہے وہ اپنی کرنوں سے یہ کام کر رہا ہے۔ اس کا تجربہ ہو جانے کے بعد اپنے اندر جیون شکتی یا اندر شکتی بڑھانے کے طریقے خود ہی معلوم ہو سکتے ہیں۔ اس لئے غرض ہے کہ ویدک اپدیش کی سچائی ناظرین سب سے پہلے دیکھیں اور تجربہ کریں۔

۲۔ شکتیوں کا سرچشمہ

"تمام اچھی طاقتوں کا سرچشمہ منگل مئے پرماتما ہی ہے"

ویدوں میں یہ بات صاف طور سے بتلانے کے لیے ایسی عجیب یوجنا کی گئی ہے۔ کہ تمام دیوتاؤں کے واچک شبد اُسی ایک لاثانی پرماتما کے واچک ہوتے ہیں۔ اس کا صاف طور پر یہ مطلب ہے کہ سب رُوحانی طاقتوں کا سرچشمہ پرماتما ہے۔ اور اُس کی ایک شکتی لے کر تمام دُوسرے دیوتوں کا دیوپن پرگٹ ہوا ہے۔ دیوتا اندر کے متعلق وچار کرتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ یہ لفظ بھی اسی سرچشمہ پرماتما کا واچک ہے۔ اور ساتھ ہی دیگر چیزوں کا بھی واچک ہے۔

جب اندر اور دیگر سب دیوتاؤں کے واچک شبدوں سے ظاہر ہونے والی طاقتیں اُسی ایک آتما سے جگت میں پھیل رہی ہیں۔ تب اگر آپ کو اپنے اندر شکتی کا وکاس کرنا ہے۔ تو آپ کو چاہیئے۔ کہ اُس کے سرچشمہ پرماتما کی بھگتی آپ اپنے من میں ہمیشہ تازہ اور بیدار رکھیں۔ کیونکہ اُسی سرچشمہ سے وہ شکتی آپ کے اندر آتی ہے۔

ہر ایک نیک گُن کی لامحدودیت ہی پرمیشور ہے۔ اس اصول کے مطابق اندر شکتی کی لامحدودیت پرماتما میں ہی ہے۔ آپ پرماتما کا خیال اس کو شُبھ گُنوں (نیک صفات) کی لامحدودیت کا انتہائی مرکز مان کر کر سکتے ہیں۔ یہ پرماتما جیسا برہمانڈ میں ہر جگہ ویاپک ہے۔ اُسی طرح آپ کے دل (ہردے) میں موجود ہے۔ آپ ہر روز سندھیا کرنے کے بعد اپنے ہردے پر ہاتھ رکھئے۔ اور وہاں پرماتما اپنی تمام شکتیوں کو بھرپور ہے۔ اس بات کا دھیان کیجیئے۔ جہاں تک ہو سکے۔ وہاں تک اس کے ساتھ اپنی ایک تانتا کیجئے۔ اور سب جگت کو بھول کر یہ ایک

طریقہ ہے کہ جس سے اِندر شکتی داخل ہونے لگتی ہے۔ اگر من شانت رکھ کر آپ یہ اُپاسنا کر سکینگے۔ تو آپ کو نئی طاقت کے پیدا ہونے کا احساس بلاشبہ ہو سکتا ہے۔ وید مقدس بھی کہتا ہے۔

"سب لوگ جس کے بغیر فتح (کامیابی) حاصل نہیں کر سکتے اور یدھ کرنے کے وقت جس کی پرارتھنا کرتے ہیں۔ جو وِشو کا پرمان ہوا ہے (جو سارے برہمانڈ کو شکتی دیتا ہے۔) اور بلوان ہونے کی وجہ سے نہ ہلنے والوں کو بھی ہلاتا ہے۔ اے لوگو! وہی اندر ہے"

یہ خیال من میں دھارن کرتے ہوئے اپنے ہردے میں اِندر شکتی کے کیندر پرماتما کی بھگتی کیجیے۔ بھگتی سے من اتنا تیار کیجیے کہ آپ کے من کو پرماتما کا اپنے دل میں ہونا اس صاف طور پر معلوم ہونے لگے۔ آپ اپنے ہردے میں یقینی طور پر پرماتما کو بیٹھا ہوا دیکھیں۔ منتو اتر دھیان کرنے سے ہی یہ بات حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد

۱۳ ہمارے اَندر اِندر شکتی

ہمارے اپنے اندر جو اندر شکتی ہے۔ اس کا بھی خیال کیجیے۔ پیارے پڑھنے والو! آپ بھی اِندر ہیں۔ اِندر لفظ جیسا پرماتما کا واچک ہے۔ اُسی طرح جیو آتما کا بھی واچک ہے۔ اس لئے آپ خود اِندر ہیں۔ آپ کے اندر بیج روپ جو اندر شکتی ہے۔ اُسی کو بڑھانا ہے۔ اگر آپ کے اَندر اِندر شکتی کا بیج نہ ہوگا۔ تو باہر سے اِندر شکتی آکر آپ کے اندر کام نہیں کر سکتی۔ پرماتما کے امرت پُتر آپ ہیں۔ جس طرح باپ کی تمام شکتی اَلپش رُوپ سے بیٹے میں آتی

ہے۔ اسی طرح پرم پتا پرماتما کی دیا یک پرچنڈ شکتی کا تھوڑا سا انش آپ کے اندر ہے۔ اس بیج روپ انش میں پرماتما کی تمام شکتیاں سوکشم روپ میں ورا جمان ہیں۔ اِن سوکشم اور الپ (تھوڑی) طاقتوں کا ہی وِکاس کرنا ہے۔ وِکاس کا آغاز ہونے سے پہلے آپ کو اس بات کا پتہ ہونا چاہیئے، کہ:۔

آپ کے اندر پرم پتا کے ویریہ کا تھوڑا سا انش موجود ہے۔ جس کا وِکاس اچھے طریقوں کے ذریعے سے یقیناً ہوتا ہے۔

اس طرح وِکاس ہونے کا یقین آپ کے من میں مضبوط ہونے کے بعد پُرشارتھ اور سعی سے ہی یہ حاصل ہوگا۔ یہ وشواس رکھئے۔ اس کے متعلق کسی طرح کا شک وشبہ نہ رکھئے۔ کیونکہ شک وشبہ ہی تباہی کا باعث ہے۔ اس لئے آپ پرشارتھ سے سِدّھی مل سکتی ہے۔ اس بات پر یقین رکھئے۔ اس سے آپ کا راستہ بہت آسان ہو جائے گا۔

جیو آتما کا نام کرتو [illegible] ہے۔ یہ لفظ پُرشارتھ کو ظاہر کرتا ہے۔ ایسا پختہ اعتقاد اپنے من میں قائم کیجئے، کہ "سب رُکاوٹوں کو دُور کرکے میں ضرور اپنے مقصد (سِدّھی) کو حاصل کرونگا"۔ کوشش۔ ہمت۔ دلیری برداشت۔ طاقت۔ عقل اور پراکرم اپنے اندر بڑھانے سے انسان ہر طرح کی ترقی کرسکتا ہے۔ اس ویدک اصول کو اپنے من کے اندر مضبوط کرکے اپنی اندر شکتی کا وِکاس کرنے کا عزم بالجزم کیجئے۔

ویدک دھرم کا عملی جیون بسر کرنے سے ہی اِندر شکتی بڑھ سکتی ہے۔ کسی بھی دُوسرے مت کی پُستکوں میں اِندر شکتی کا ذکر نہیں ہے۔ اور وید میں اِس اِندر شکتی کا بیان کرنیوالے ہزاروں منتر موجود ہیں۔ اس سے صاف ہے۔ کہ اِندر شکتی کا وِکاس کرنے میں وید سے کتنی مدد مل سکتی ہے۔ اگرچہ ویدک جیون

بسر کرنے سے اندر شکتی بڑھ سکتی ہے۔ یہ سچ ہے۔ تو بھی

ویدک جیون کا سروپ

کیا ہے۔ اس بات کا بہت ہی تھوڑے لوگوں کو پتہ ہے۔ اس لئے یہ بات اختصار کے ساتھ اس مضمون میں بتانے کی کوشش کرنی ہے۔

۱۴۔ آپکا مقصد ابھیودے (ترقی کرنا) ہے

سورج کا اُدے (طلوع) ہوتا ہے۔ چاند اور تارے اُدے ہوتے ہیں۔ بیج سے درختوں کا اُدے ہوتا ہے۔ اس طرح سب جگت میں ابھیودے ہی ابھیودے ہے۔ ہر ایک جاندار شے میں یہ شکتی کا وکاس دیکھئے۔ اور انوبھو (مشاہدہ) کیجئے کہ یہ ابھیودے (بڑھنے) کا اصول دُنیا میں کیسا کام کر رہا ہے۔ پرکرتی کے سوکشم پرمانوؤں سے کر سورج اور چاند وغیرہ تک کا اُدے ہو رہا ہے۔ بیج سے درخت بڑھ رہے ہیں۔ ویریہ بندو سے جاندار وں کے جسم وکاس کو پراپت ہو رہے ہیں۔ اس طرح سب جگہ شکتیوں کا وکاس ہو رہا ہے۔ اگر تمام سرشٹی کے اندر شکتی کا وکاس کام کر رہا ہے، تو اشکت (کمزور) حالت میں رہنے سے آپ کا کام کیسے چل سکتا ہے؟ آپ کو بھی چاہئے۔ کہ آپ اپنی شکتی کا وکاس کریں۔ اور دوسروں کی نسبت زیادہ ترقی کرکے اُن کے لئے مثال قائم کریں۔ وید بھی کہ رہا ہے۔ دیکھئے۔ اتھرو وید ۸-۱-۶

"اے انسان! ترقی کرنا تمہارا کرتویہ (فرض منصبی) ہے" تنزل ہونا نہیں ہے۔" دھیان رکھو۔ کہ ابھیودے (ترقی کرنا)، ترقی، حرکت (بڑھنا) یہ الفاظ ہی آپ کے مارگ درشک (رہبر) ہیں۔ آپ دوسری ناچیز

اور ادھنے باتوں کو اپنے من میں جگہ نہ دیجئے۔ آپ کے اندر آتمک بل۔ بدھی کی شکتی۔ من کی شکتی۔ اندریوں کی شکتیاں اور جسم کی طاقت کتنی بڑھ سکتی ہے۔ اس کی حد ابھی تک کسی نے مقرر نہیں کی ہے۔ آپ کے جسم میں ایسے شکتی کے کیندر (مرکز) ہیں۔ کہ جن کا پتہ کبھی ابھی تک کسی کو لگا نہیں ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اپنی شکتی کے بڑھانے کا میدان آپکے سامنے لامحدود ہے۔ کوئی حد نہیں ہے۔ اور کوئی مریادا نہیں ہے۔ اس لئے آپ کو اپنی ہمت بڑھانی چاہیئے۔ اور رشی منیوں کے مقرر کردہ سادھن مارگ سے آگے بڑھنا چاہیئے۔

آپ اپنے آپ کو اور اپنے ملک کو دوسروں سے پیچھے نہ رکھنے کا یعنی آگے بڑھانے کی کوشش کیجئے۔ ہر ایک کام کے میدان میں یہ بات خیال میں رکھئے۔ کہ آپ کو آگے بڑھنا ہے۔ اور رکاوٹوں کے ساتھ جنگ کر کے رکاوٹوں کو دور بھگا کر اپنا دھرم مارگ صاف کرنا ہے۔ اس بات کو آپ کبھی نہ بھولیے۔

بندھنوں (قیود) سے پورے طور پر آزاد ہونا ہی آپ کا مقصد ہے۔ اس کو آپ نجات کہیئے۔ مکتی سمجھئے یا کوئی دیگر نام دیجئے۔ پوری آزادی جسکو وید سوراج کہتا ہے۔ وہی آپ کا مقصد ہے۔ آج کل جو سوراجیہ لفظ ملکی آزادی کے لئے بولا جاتا ہے۔ وہ اس سے مختلف ہے۔ وید کا سوراج لفظ... روحانی نکتہ خیال سے آپ کی مکمل شکتی کے وکاس کا ہی نام ہے۔ دُنیوی نکتہ خیال سے اس کا مطلب ملکی سوراجیہ ہے۔

اپنی کئی شکتیوں میں جو بڑی شکتی اندر شکتی ہے۔ اسکو بڑھانے کا آدرش اس وقت آپ کو اپنے سامنے رکھنا چاہیئے۔ اتنا اشارہ اسوقت

کافی ہے۔

۱۵۔ موت اور ابدی زندگی

ہر ایک کے پیچھے موت کا ڈر لگا ہوا ہے۔ مگر موت، دُکھ، مصیبت وغیرہ جو ہیں۔ وہ ہمارے اصلی شکشک (ہادی) ہیں۔ اس نکتہ خیال سے دیکھنے سے موت کی بزرگی سمجھ میں آسکتی ہے۔ غلطیوں اور اشدھیوں سے بچانے کی ہوشیاری دُکھوں اور کشٹوں سے ملتی ہے۔ موت اس فانی دُنیا کی گواہی دے رہی ہے۔ اور فانی دُنیا میں لافانی آتما ہے۔ یہ گیان موت کو دیکھنے سے ہی ہوتا ہے۔ موت نہ ہو گی۔ تو جنم بھی نہیں ہو گا۔ بیٹے کے جنم کا جشن دیکھنا ہے۔ تو بڑوں کی موت ضرور برداشت کرنی چاہیئے۔ اس طرح موت ہماری ترقی میں عجیب طرح سے مدد کرتی ہے۔ بوڑھا ہونے کی وجہ سے کام کرنے میں ناقابل جسم دُور کر کے نیا کام کرنے کے قابل تازہ جسم ملنے کے لئے موت ہی سچی مددگار ہے۔ جو موت پُرانے جسم کو دُور کرتی ہے۔ اور نئے جسم کے ساتھ تعلق ہونے میں مدد دیتی ہے۔ وہ ہماری ترقی میں بلاشک و شبہ لاثانی مدد کرتی ہے۔ اس خیال سے اپنی سچی غمخوار موت سے ڈرنا ٹھیک نہیں ہے۔ بلکہ موت کے اندر بھی پرماتما کی کرپا کا ہاتھ دیکھ کر اُسکو آئندہ ترقی کا اعلان سمجھنا چاہیئے۔ اس کا یہ مطلب نہیں۔ کہ ہر ایک آدمی بہت جلد مرنے کی کوشش کرے۔ نہیں، ہر ایک انسان کو لمبی عمر کیلئے ہی کوشش کرنی چاہیئے۔ مگر کسی وقت کارن وش اگر موت آ ہی جائے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ وہ نئی زندگی کا پیش خیمہ ہے۔

انسان کی شکتی کو بڑھانے کے لئے وقت وقت پر دُکھوں۔ مصیبتوں

اور موت کو بھی خوشی کے ساتھ قبول کرنا پڑتا ہے۔ سچائی کے اُوپر جھوٹ کا حملہ ہوتے دیکھ کر سچائی کے ساتھ مل کر جھوٹ سے جنگ کرنا پڑتا ہے۔ یہ ضروری فرض ہی ہے۔ اگر یہ ضروری فرض ادا نہ کیا۔ تو ترقی ناممکن ہے۔ اسی طرح قوم ملک اور سوسائٹی کی حفاظت کے لیے جنگ لازمی ہونے پر اُس میں اپنا حصہ ضرور ادا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح کے دھرم یدھ کرنے سے ترقی اور نہ کرنے سے تنزل کا ہونا یقینی ہے۔ اس لیے آتم شکتی کے بڑھانے والے کو مناسب ہے۔ کہ اِس طرح کے دھرم یُدھ کے لیے وہ ہمیشہ تیار رہے۔ یُدھ کے لیے تیار رہنے کا مطلب یہی ہے۔ کہ موت کے ڈر کو تیاگ دینا۔ اس طرح کے دھرم کاریوں میں موت بھی ترقی کی ساودھک ہوتی ہے۔

موت سے اُنتی یا ترقی کس طرح ہوتی ہے۔ یہ سوال یہاں ہو سکتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے۔ کہ "تیاگ" کے بھاو سے ترقی ہوتی ہے۔ یہ سب شاستر کار مانتے ہی ہیں۔ مندرجہ بالا طریقے سے دھرم یدھ میں اور دوسرے نیک کاموں میں جو موت ہوتی ہے۔ اس کو قبول کرنے کے وقت سَرو سو تیاگ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر تھوڑے سے تیاگ بھاو سے ترقی ہوتی ہے۔ تو سب کچھ تیاگ کرنے سے کتنی ترقی ہونا ممکن ہے۔ اس کو ناظرین سمجھ سکتے ہیں۔ تیاگ بھاو سے جو سنسکار آتما کے اوپر ہوتے ہیں۔ اُن سنسکاروں سے آتمک بل بڑھتا ہے۔ اس طریقے سے قوم کی بھلائی کے لیے آتم سمرپن (قربانی) کرنے کے وقت موت سے آتمک بل کا وکاس ہوتا ہے۔ جو اندر شکتی کے وکاس کا پردھان ہیتو ہے۔

یہاں کوئی یہ نہ سمجھے۔ کہ اِس طرح کے بلیدان کرم سے موت ہونے پر اپنا سب کچھ نشٹ ہو جاتا ہے۔ بلکہ اس طرح کی موت سے آتمک بل بہت

بڑھ جاتا ہے۔ جو اگلے جنم میں بغیر محنت کے حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح بتدریج
ترقی ہوتی ہے۔ اس لیے ہر ایک انسان کو چاہیئے۔ کہ وہ موت میں پرمیشور کا شبھ
منگل سے ہاتھ دیکھے۔ اور موت کو بھی اپنا مددگار سمجھے۔

دنیا میں موت ہے۔ اس لیے اَمرتو (ابدی زندگی) حاصل کرنے کی
خواہش انسان میں پیدا ہوتی ہے۔ ویکتی کے پیچھے موت لگی ہے۔ مگر سمشٹی کو
موت کا کشٹ نہیں ہوتا۔ ویکتی مرن دھرم سے یکت ہے۔ مگر سمشٹی اَمر
ہے۔ ایک ایک ویکتی (ہستی) مرتی ہے۔ مگر وہ انسان جس قوم کا ایک انگ
ہوتا ہے۔ وہ جاتی امر ہوتی ہے۔ اس لیے موت سے تیر جانے اور ابدی
زندگی کے حصول کا طریقہ یہ ہے۔ کہ انسان ذاتی اہنکار کو چھوڑ دے اور
مجلسی زندگی زیادہ سے زیادہ بسر کرے۔ جتنا مجلسی زندگی کا میدان وسیع
وسیع ہوگا اتنی ابدی زندگی بھی زیادہ ہوگی۔ یہ بات یہاں صاف ہو گئی ہے
اکیلے رہنے میں موت اور مجلس (قوم) کے روپ میں رہنے سے امرپن اس
طرح ہوتا ہے یہ موت اور ابدی زندگی کا تعلق دیکھ کر اس کو اپنی زندگی میں ڈھالنے
کی کوشش سب کو کرنی چاہیئے۔

پرماتما جیو آتما۔ موت اور ابدی زندگی کا اس طرح تعلق وچار کی آنکھ سے
دیکھیئے۔ اور اپنی طاقت بڑھانے کے لیے اپنے ہردے میں پرماتما کی بھگتی
کیجئے۔ جیو آتما کی طاقتوں کا سچا گیان حاصل کیجئے۔ موت جو بار بار آپ کو دیتی
ہے۔ اس کا وچار کیجئے۔ اور سامُداِیک (مجلسی) زندگی سے امرتو (ابدی جیون)
کی پراپتی کس طرح ہوتی ہے۔ اس بات کا خود انوبھو کیجئے۔ اگر ان سب
باتوں پر آپ کو یقین آ گیا۔ تو سمجھ لیجئے۔ کہ اندر شکتی کے وکاس کرنے
کے لایق تیاری آپ کی ہو گئی۔

۱۶- اِندر اور وِرِتر کا یُدھ

وید میں اِندر اور وِرتر کا سناتن یُدھ بیان کیا ہے۔ یہ یُدھ سناتن ہے۔ اِس یُدھ میں آخر کار اِندر کی فتح ہوتی ہے۔ اور اِندر کی طاقت بڑھتی ہے۔ وِرِتر کو اِندر کیوں مارتا ہے۔ اور ان دونو کا سناتن یُدھ کیوں ہوتا ہے۔ یہ بات سمجھنے کے لیے پہلے وِرِتر کو جاننا چاہیے۔ سینکڑوں وید منتر اِس یُدھ کا منوہر ورنن کر رہے ہیں۔ مگر یہاں صرف وِرِتر کا سورُوپ جاننے سے ہی کام چل سکتا ہے جو چاروں طرف سے گھیرتا ہے۔ اس کو وِرِتر کہتے ہیں۔ گھیرنے والے کا نام وِرِتر ہے۔ گھیرنے کا مطلب رکاوٹ ڈالنے سے ہے۔ اِندر اپنا پرکھاو بڑھانا چاہتا ہے۔ اُس کو چاروں اطراف سے گھیر کر جو روکتے ہیں۔ اُن کا نام وِرتر اَسُر ہے۔ اِسی لیے پرکھاو بڑھانے والے اِندر کو لازم ہے کہ رکاوٹ ڈالنے والے کے ساتھ جنگ کرے۔ اور اُس کو نیچا دکھا کر اپنا پرکھاو (شکتی) بڑھاوے گا۔

اِندر اور وِرِتر کے یُدھ کا یہی مطلب ہے۔ اب اس کا سر دیپ بیرونی دُنیا میں اور اندرونی دنیا میں دیکھنا چاہیے۔

پیارے ناظرین! اگر آپ اپنے اندر دِل میں اور بیرونی دُنیا میں اپنی وِچار کی آنکھ کھول کر دیکھینگے۔ تو آپ کو پتہ لگ جاوے گا کہ آپ کو روکنے والی طاقتیں بہت ہیں۔ جو آپ کی ترقی میں حارج ہیں۔ وہی آپ کے وِرِتر ہیں۔ اور اُن کے درمیان آپ ہی اِندر ہیں۔ آپ کو ان کے ساتھ ہمیشہ یُدھ کرنا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ اِس یُدھ سے پیچھے ہٹینگے۔ تو آپ کو شکست نصیب ہوگی۔ اور آپ کی اندر شکتی نشٹ ہو جاوے گی۔ لیکن اگر آپ بیرونی

اور اندرونی رکاوٹوں کو توڑ کر اپنی آزادی حاصل کر لینگے۔ تو
آپ کے پرچار کا شدھ شبد چاروں طرف پھیل جائیگا۔ یہ
اِندر اور ورِتر کے سناتن یُدھ کا اختصار ہے۔ اب اس کی تھوڑی سی
تشریح کرنی ضروری ہے۔ وید بھگوان کہتا ہے۔ کہ اتھرو ۴۔۵۰۔۹
اجیہ پیچھے نہیں ہٹتا ہے۔ وُہی اُن دھنوں کو اچھی طرح سے حاصل کرتا
ہے۔ جو دھن ذاتی ادھکارت اور مجلسی ادھکار کے ہوتے ہیں۔ مُدعا
مطلب یہ ہے۔ کہ شخصی اور مجلسی فتح تبھی حاصل ہوتی ہے۔ کہ جب یُدھ
کرنے والا بہادر میدانِ جنگ سے نہ ہٹیگا۔ ہر ایک انسان ہر لمحہ یُدھ کر
رہا ہے۔ اسی یُدھ کو جیون یُدھ کہتے ہیں۔ اس جیون یُدھ از زندگی کی
جدوجہد میں جو مدِمقابل ہے۔ وہ آپ کو ترقی سے روکنے کی وجہ سے آپ
کے اندر کی نسبت سے ورتر ہے۔ اس لئے آپ کو چاہیئے۔ کہ آپ اُس کے
ساتھ یُدھ کر کے اُسکو مغلوب کریں۔ اور اپنی فتح حاصل کریں۔

اگر آپ اپنے چاروں طرف دیکھینگے۔ تو آپ کو سماجک اور مُلکی
میدانِ عمل میں بیسیوں طاقتیں آپ کی ترقی میں روکاوٹ ڈال رہی
ہیں۔ اس کا احساس ہو جائیگا۔ اور ہمارے اپنے جسم کے اندر بھی کئی
طرح کے روگ وغیرہ اور بُرے خیالات وغیرہ کئی اُسر گھر کئے ہیں۔ جو آپ
کا مقابلہ کر رہے ہیں۔ ہمارے ادھیاتمک کشیتر میں امراض اور بُرے خیالات
آدہی بھوتک میدانِ جنگ میں سماجک اور سیاسی مخالفت کرنیوالے۔
اور آدھی دَیوک میدانِ جنگ میں بھونچال۔ قحط سالی وغیرہ مخالف طاقتوں
کو زیر کرنا اور اپنی ترقی کی شاہراہ کو صاف کرنا یہی آپکا ضروری غرض
ہے۔

اگر آپ اس طریقے سے وچار کرینگے، تو آپ کو پتہ لگ جائے گا۔ کہ اندر اور ورتر کا یدھ انسانی زندگی میں بھی سناتن یدھ ہے۔ انسان کے ہردے ستھان میں جو اندر کا انش اوتار ہوا ہے۔ اُس کو منا سب ہے۔ کہ وہ اپنی ترقی کے راستے میں رکاوٹ کرنے والے اِن ورتروں کو مغلوب کرے۔ اور اپنی ترقی حاصل کرے۔ وید میں یہ اندر اور ورتر کے یدھ کا بیان ہے۔ وہ یہی سناتن یدھ ہے۔ اور جو ہر ایک انسان کو کرنا ہے۔ جس وقت ہمارے ناظرین اس یدھ کا انوبھو کرینگے۔ اُسی وقت وید کے منتروں کا سناتن اپدیش اُن کی سمجھ میں آسکتا ہے۔ اور تب پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ وید کا مطلب کتنا گہرا ہے۔ اور اُس کا تعلق انسان کے ہر روز کے بیوہار کے ساتھ کیا ہے۔ اب ذرا اسے تفصیل کے ساتھ بیان کرتے ہیں

(۱) اکثر اسُر ابھاو (نفی) اُروپ ہی ہوتے ہیں۔ جیسا کہ اَسُر یہ لفظ ہی سُروں کا ابھاو (عدم) بتا رہا ہے۔ اسی طرح پرکاش کا عدم۔ گیان کا عدم وغیرہ ہیں۔ اگرچہ ابھاو (عدم) لفظ سے کسی خاص چیز کا بودھ (علم) نہیں ہوتا۔ تو بھی یہ ابھاو روپی اسُر خود کچھ چیز نہ ہوتے ہوئے بھی بڑی رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔ گیان کا ابھاو (نہ ہونا) ہی اگیان ہے۔ اگیان کر کے کوئی چیز یا شکل نہیں ہے۔ تو بھی یہ اسُر انسان کے من اور بدھی کے عملی میدان میں آکر بڑی رکاوٹیں کھڑی کرتے ہیں۔ گہری تاریکی روشنی کا ابھاو ہی ہے۔ تو بھی کئی طرح کی رکاوٹیں اس تاریکی سے پیدا ہوتی ہیں۔ مطلب یہ کہ ورتر دراصل تاریکی محض عدم صورت ہونے پر بھی ہر جگہ میں رکاوٹ

پیدا کرتا ہے۔

(۲) رُوحانی میدانِ عمل میں رُوحانی بل کی کمی ہونے کی وجہ سے کئی لوگ طاقتیں ہوتے ہوئے بھی سب سے پیچھے پڑے رہتے ہیں کیونکہ اِن کے اندر اتنا حوصلہ نہیں ہوتا۔ کہ آگے بڑھیں صرف اسی کمی کی وجہ سے ان کی سب طرح کی ترقی بند ہو جاتی ہے۔

(۳) وِرتر وغیرہ اسُروں کا سروپ وید میں اندھکار مے بیان کیا ہے۔ وید کہتا ہے۔ کہ جہاں وِرتر جاتا ہے۔ وہاں اندھیرا ہوتا ہے اس کا مطلب اُوپر بیان کیا ہے۔ ہر ایک کام کے میدان میں جہاں اُبھاورُوپ اسُر کا بساں ہوتا ہے وہاں اندھیرا بڑھتا جاتا ہے اندر پرکاش کا پرتی ندھی ہے۔ اور اُس کے مخالف سب اسُر تاریکی کے پرتی ندھی (نمائندہ) ہیں۔ اس جگت میں پرکاش اور اندھکار کا یُدھ ہمیشہ سے چل رہا ہے۔

(۵) انسان کے اندر بھی بہت سے اُتساہ - پرورتی۔ اُدیم شیلتا، دھیرج، سنجیدگی، وچار کی صفائی وغیرہ نیک صفات پرکاش سے تعلق رکھتی ہیں۔ یہ اِندر کے ساتھی دیوگن ہیں۔ کاہلی۔ آلس، سستی، خوف اور بُرے جذبات۔ ادہرم میں رجحان وغیرہ تمام بُرے عیب تاریکی کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں۔ اور یہ سب وِرتر کے ساتھی اَسُرگن ہیں۔ ان کا پھیلاؤ بہت ہے جس کو ناظرین خود جان سکتے ہیں۔

اب ہم جس کشتری میں اِندر کی شکتیوں کے خلاف جو وِرتر اسُر کام کرتے ہیں۔ اُن کا تھوڑا سا ذکر بیان کیا جاتا ہے۔

کشتری — اِندر اور اس کی شکتی — وِرتر اور اُسکی اَشکتی

بدھی	گیان	اگیان
من	اُتساہ۔ نیک ارادے	فکر۔ اوٹ پٹ خیالات
اِندریہ	اِندریوں کی شبھ پرورتی	اِندریوں کی بُری پرورتی
شریر	تندرستی۔ پھُرتی	بیماری۔ سستی
خاندان	میل ملاپ سے رہنے والا خاندان	رنجش و تکرار کرنے والا
اناج	جو ہِت کارک۔ بل بڑھانے	جو مضر صحت امراض
پانی	والا بھوجن اور پانی ہے	بڑھانے والا کھان پان

اس چھوٹی سی فہرست سے ناظرین کو اندر شکتی اور اشر شکتی کی طاقت اور اُن کے سناتن یُدھ کا علم ہو سکتا ہے۔ اور اس کا علم ہو جانے کے بعد وہ اپنے آپ کو اس میدان جنگ میں دیکھ سکتے ہیں۔ جس وقت اپنے آپ کو اس میدان جنگ میں ناظرین دیکھینگے۔ تب اُن کو اندر شکتی کے بڑھانے کے طریقے معلوم ہو سکتے ہیں۔ انوشٹھان (عمل) کے لیئے تیار ہونے سے پہلے ناظرین کی اتنی تیاری ضرور ہونی چاہیئے۔

اس طرح اندر کے دشمنوں کا یہ عام سروپ ہے۔ ہر ایک جگہ اور حالت میں ان کا امکان ہے۔ اور پوری ہوشیاری نہ رکھنے پر اُن کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اگر ہم میں یُدھ کرنے کی پوری تیاری نہ ہوئی۔ تو ہر دے کی اِندر شکتی دب جاتی ہے۔ اس لیئے اِندر شکتی کے بڑھانے کے خواہشمندوں کو ہر طرح کی احتیاط رکھنے کی ضرورت ہے۔ یہ احتیاط صرف کھان پان کی ہی نہیں ہے۔ بلکہ ہر طرح کے دیگر کاموں میں بھی رکھنی چاہیئے۔

رِشیوں کے بناے آچار شاستروں میں اس احتیاط کا بہت وچار کیا گیا ہے۔ اسی کا اختصار یہاں دیا جاتا ہے۔

۱۴- اندر شکتی کا ناشک کھان پان

شکتی کے بڑھانے کا وچار جہاں چلتا ہے۔ وہاں کھان پان کا وچار سب سے پہلے کرنا چاہیئے۔ خاصکر آج کل اس بات کی سخت ضرورت ہے۔ کیونکہ اسوقت آسُری پدارتھ آریوں کے کھان پان میں اتنے گھُس گئے ہیں۔ کہ ان کو دُور کرنا مشکل ہو گیا ہے۔ جن رشیوں منیوں نے سدا چار پر اتنا زور دیا تھا۔ اور کھان پان کی ویوستھا یہاں تک مکمل بنائی تھی۔ کہ وہ اچھا مرتیا (حسب مرضی موت) کی شکتی حاصل کر سکتے تھے۔ اُسی ملک میں آج وہ رشی ویوستھا ٹوٹ گئی۔ اور پوری طرح سے آسُری کھان چل پڑا۔

آج کل کے کھان پان میں چائے۔ کافی۔ سوڈا واٹر۔ تمباکو۔ بھنگ۔ شراب۔ تیل کی تلی چٹ پٹی چیزیں۔ کئی طرح کے تیز مصالحہ جات۔ ڈبوں میں بند کر کے بھیجے جانے والی کھانے کی چیزیں۔ کئی طرح کے کھٹے اور تیز اچار وغیرہ بے شمار چیزیں بلاشبہ آسُری (راکشسی) کھانے ہیں۔ جو پیٹ میں جا کر خون کو بگاڑ کر ہر دے کی اندر شکتی کو کمزور کر رہے ہیں۔ مگر فیشن کے شوقین موج کرتے ہیں۔ اور اس موج کی وجہ سے اپنی تباہی کیسی ہو رہی ہے اس کی کوئی بھی پرواہ نہیں کرتا۔

اخباری دُنیا کے اندر شہوت کو بڑھانے والی گولیوں وغیرہ کے اشتہار اتنے بڑھ رہے ہیں۔ کہ چالاک لوگوں کو پیسہ کمانے کا دُوسرا شریفانہ روزگار ملنا ہی مشکل ہے۔

انسان کا جسم۔ اندریاں۔ من۔ بُدھی وغیرہ سب ہمارے کھان پان کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں۔ آج کل بہت سی بیماریوں کی جڑ آسُری کھان پان ہی ہے

مگر فیشن کی غلامی کی وجہ سے لوگ اس کا وچار نہیں کرتے۔ اور دماغی کمزوری وغیرہ امراض کے شکار ہو رہے ہیں۔ اس لئے ویدک دھرمیوں کو چاہیئے۔ کہ وہ خود ساتوک بھوجن کا استعمال کر کے شدھ آچار ویوہار کا پرچار کریں۔

ہمارا یہ جسم دیوتاؤں کا مندر ہے۔ اس دیو گرہ میں کون سی چیز داخل کرنی اور کونسی نہ داخل کرنی۔ اس کا ہر ایک انسان کو وچار کرنا چاہیئے۔ مگر تعجب کی بات یہ ہے کہ اسی کا سب سے کم وچار کیا جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ آج کل کئی طرح کی بیماریاں ہیں۔ دیکھیئے۔ اُوتم شُدھ جل پینا صحت کے لئے کتنا مفید ہے۔ مگر چائے۔ کافی سوڈا واٹر اور کئی دیگر بازاری شربت صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ ان میں خاص قسم کے زہر ہوتے ہیں۔ جو جسم میں گھس کر اس کی طاقت کو کم کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ آج کل نئی نئی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ جن کے نام پراچین گرنتھوں میں پائے بھی نہیں جاتے۔

اندر شکتی کے گھاتک کھان پان میں مانس آہار کا نمبر سب سے اوّل ہے گوشت کھانے والے جو لوگ ہوتے ہیں۔ اُن کو ۳۰ فیصدی بیماریاں زیادہ ہوتی ہیں۔ اور سبزی کھانے والوں کو اتنی کم ہوتی ہیں۔

اندر شکتی کو بڑھانے کے عمل کے لئے تندرستی کی اشد ضرورت ہے۔ اس لئے جس کھان پان سے بیماری وغیرہ بڑھ جاتی ہو۔ اس سے ہمیشہ دُور رہنا چاہیئے۔ اب اندر کی مددگار طاقتوں کا وچار کیا جاتا ہے۔

۱۸۔ اندر اور مروت

اندر اور مروت کا تعلق بہت گہرا ہے۔ جو غور کرنے کے قابل ہے۔ رگ وید

۵۔۹۔۶ میں لکھا ہے

"ہے اِندر! تیری مِترتا مروتوں کے ساتھ رہے۔ اسی سے تیرا وجے ان سب یدھوں میں ہوگا" اور بھی رگوید ۳۔۴۷۔۱ میں دیکھئے

"مروتوں کے ساتھ اندر بلوان اور یدھ کے لئے سمرتھ ہوتا ہے"۔ اور "مروتوں کے ساتھ اندر ہماری رکھشا کرنے والا ہوتا ہے" اور "مروتوں کے ساتھ ہونے سے شتروں اور یدھ میں وجئی ہوتا ہے۔"

اس طرح کے کئی منتر وید میں ہیں۔ مروت لفظ کا ارتھ ادھیاتم میں تو "پران" اور آدھی دیوت میں "وایو" ہے یہ پہلے بتایا جا چکا ہے۔ آدھی دیوت وایو کا تعلق ہمارے پران سے مقرر ہے۔ آدھی دیوت کا وایو عالمگیر پران ہے اور ادھیاتم پران شریر کے اندر کا پران ہے۔ اس طرح ان کا گہرا تعلق ہے۔ مندرجہ بالا وید منتروں کا مطلب یہ ہے۔ کہ پرانوں کے ساتھ اندر کا بل بڑھتا ہے۔ اس طرح پرانایام کا تعلق، اندر شکتی کے وکاس کے ساتھ ہے۔ پرانایام سے پرانوں کا بل بڑھ جاتا ہے، اور پرانوں کے بل بڑھ جانے سے اپنی اندر شکتی بڑھ جاتی ہے

پرانوں کا اندر کے ساتھ وہی تعلق ہے۔ جو سپاہیوں کا سپہ سالار سے ہوتا ہے۔ پرانوں کے اندر کے سپاہی ہونے کا بیان وید میں ہے۔ جس طرح کمزور سپاہیوں کا سپہ سالار بھی کمزور ہوتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح جس کے پران کمزور ہوتے ہیں۔ اس کی اندر شکتی بھی کمزور ہی ہوتی ہے۔

۱۹۔ پرانایام کی ابتدائی تیاری

اس وقت تک کے وچار سے پاٹھکوں کو پتہ لگ ہی گیا ہوگا کہ پرانا یام ایک طریقہ ہے۔ کہ جس سے اندر شکتی بڑھ سکتی ہے۔ اس لئے یہاں پرانا یام کی ابتدائی تیاری کا وچار کرنا ہے۔

(۱) ستھان شدھی

پرانا یام کا وچار کرتے وقت پرانا یام کی ودھی جاننے سے پہلے کس جگہ پر پرانا یام کرنا چاہیئے۔ اس بات کا گیان بہت ضروری ہے۔ کیونکہ ایوگیہ (خراب) جگہ میں پرانا یام کرنے سے کئی طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ رشیوں کے زمانے کی سب ویوستھا اب رہی نہیں۔ اور جو ویوستھا آج کل پراپت ہے۔ وہ صحت و تندرستی کے نکتہ خیال سے نہایت متفر ہے۔ رشیوں کے زمانے میں عمر کے پہلے ۲۵ برس گورو کل کی خوشگوار آب و ہوا میں گذارے جاتے تھے۔ ۲۵ سال کے بعد دوسرے پچیس سال گرہست آشرم میں بستی میں بسر ہوتے تھے۔ ان کے بعد ۵۰ سال کی عمر کے بعد کی عمر اکثر بان پرست اور سنیاس کے لئے بنوں میں ہی بسر ہوتی تھی۔ یعنی عمر کا بہت سا حصہ بنوں کی شدھ وایو منڈل میں بسر ہوتا تھا۔ مگر آج کل لڑکپن سے لے کر مرنے تک کی تمام عمر تنگ گلیوں کے تنگ، کمروں میں ہی بسر ہوتی ہے۔ اس طرح کے کمروں میں پرانا یام کرنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

مکان کے پاس سے غلیظ نالیاں اور موریاں چل رہی ہیں۔ وہاں سے بے شمار مکھیاں کمروں میں آ رہی ہیں۔ بدبو دار ہوا سے مکان کے کمرے بھر رہے ہیں۔ ایک ایک مکان میں کئی کٹنب بڑی تنگی کے ساتھ گذارا کر رہے ہیں۔ اس قسم کی جگہ پرانا یام کے لئے بالکل خراب ہے

انسان کے سانس باہر نکالنے سے جو گندی ہوا باہر جاتی ہے۔ وہ

زہریلی ہو تی ہے۔ یہ زہریلی ہوا کسی کے پھیپھڑے میں اگر ہمیشہ جاتی رہے۔ تو
اس کی اکال مرتیو ہونے میں کچھ شک نہیں ہے۔ تنگ گلیوں میں یہی بات
ہوتی ہے۔ اس لئے پرانایام کے لئے جگہ ایسی چاہیئے۔ کہ جہاں ہوا شدھ ہو
اور سورج کی روشنی کافی آتی ہو۔ جہاں پوری صفائی اور پرسنتا ہو۔ گھر کے
باہر اچھا باغ ہو۔ اور اس میں طرح طرح کے خوشبودار پھول کھلے ہوئے ہوں
اور آس پاس کسی طرح کی گندگی نہ ہو

اس طرح ستھان شدھی کا وچار ضرور کرنا چاہیئے۔ جگہ ایکانت ہو۔
خوشگوار ہو۔ شدھ اور نرمل ہو اور وہاں اتنی ہی چیزیں ہوں۔ کہ جو اس اندر
شکتی کے وکاس کے ساتھ تعلق رکھتی ہوں۔ نیز گھر کے جہاں رہنا ہے۔ وہ
سب جگہ ہر روز صاف اور شدھ کی جائے۔ اور کسی طرح کی گندگی وہاں نہ ہو
کیونکہ جہاں غلاظت ہوتی ہے وہاں اندر شکتی کمزور ہوتی ہے۔

اگر درخت کے نیچے بیٹھنے کے لئے جگہ مل جائے۔ تو سب سے بہتر ہے
جگہ اچھی ہونے کے ساتھ ساتھ شور شرابے سے خالی ہونی چاہیئے۔ گھر کا نام
ہی وید میں "کشئے" ہے۔ اس لئے گھر کے ساتھ جتنا کم رہا جائے اتنا
ہی اچھا ہے۔ گھر سے باہر رہنے سے سورج کے ذریعے حاصل ہونے والی اندر شکتی
کے ساتھ انسان کا تعلق ہو جاتا ہے۔ اس لئے اندر شکتی کے بڑھنے میں
مدد ملتی ہے۔ درختوں میں بھی بڑ کا درخت اس کام کے لئے بڑا مفید ہے
بڑ کے رس کے کئی گن ہیں۔ اس بڑ میں ایسی عجیب شکتی ہے کہ جو انسان
کو طویل العمر بنا دیتی ہے۔ یہ شکتی اس درخت میں رہتی ہے۔ اسی لئے بڑ
کا درخت اکثر بڑی عمر والا ہوتا ہے۔ رشی منی بڑ کے نیچے یا پاس رہتے
تھے۔ اسکی وجہ صرف اس کا سایہ نہیں ہے بلکہ اس کے ساتھ دوسرے

گن ہی ہیں۔

ستھان شدھی کا وچار کرنے کے وقت ایک اور بات کا ضرور وچار کرنا چاہیئے
وہ بات گرد و غبار ہے۔ گھر میں جھاڑو لگاتے وقت جو گرد و غبار ہوا میں اُڑتا ہے
کپڑے جھاڑنے کے وقت جو کچرا (غبار) اُڑتا ہے اور اس طرح کئی اسباب
سے جو غبار کے ذرے ہوا میں اڑتے ہیں، وہ بھی پرانایام کے لئے اور اسی
عام سانس کے لئے بھی مضر ہیں۔ یہ غبار پھیپھڑے میں جاکر کئی طرح کے
مہلک امراض پیدا کرتا ہے۔ اس لئے جگہ صاف کرنے کے وقت گرد نہ اڑے
ایسا انتظام کرنا چاہیئے۔ یہ بات کئی طرح سے ہو سکتی ہے۔ جھاڑو دینے سے
پہلے پانی کا تھوڑا سا چھڑکاؤ کرنے سے، یا لکڑی کی بھوسی گیلی کر کے اس کو
جھاڑو سے پہلے زمین پر چھڑکنے سے یا اور کئی دیگر طریقوں سے گرد اڑنے سے
روکی جا سکتی ہے۔ شہر کی رہائش کی نسبت باغ کا یا بن کا نواس زیادہ
صحت بخش ہونے کا بڑا کارن یہی ہے۔

ویدک زمانہ میں گھروں کے ساتھ باغ یا پُشپ باٹکائیں ضرور رہتی
تھیں۔ وید میں اُدیان لفظ کا ارتھ جیسے باغ ہے اسی طرح اس کا ارتھ ترقی
بھی ہے۔ اُدیہ چڑھنا ترقی کرنا یہ ارتھ بھی اُدیان شبد میں ہیں۔ اس کا
مطلب یہ ہے کہ گھر کے ساتھ باغ اور پُشپ باٹکا رہنے سے اس گھر میں رہنے
والوں کی صحت میں ترقی ہوتی ہے۔ گھر کے ساتھ باغ رہنے سے گرد و غبار کی تکلیف
کم ہوتی ہے یہ بھی ایک کارن ہے۔ کہ جو انسانوں کی عمر بڑھاتا ہے اس کے
سوا اور بھی بہت سے فوائد ہیں۔ جن کا ذکر کرنے کی یہاں ضرورت نہیں ہے
جو ناظرین اپنے اندر شکتی بڑھانے کے خواہشمند ہیں، ان کو
چاہیئے کہ وہ اپنے گھروں میں جہاں تک ہو سکے، وہاں تک پوترتا اور

ضرور صفائی و پاکیزگی رکھنے کی کوشش کریں اور اپنی ترقی کرنے کا پرتن کریں۔

۲۰۔ آسن اور پرانایام

مندرجہ بالا قسم کے پوتر ستھان میں آسنوں کا ابھیاس کرنا چاہئیے اور اپنے جسم کو تندرست اور پھرتیلا رکھنے کے لئے سورج بھیدی ورزش اگر ضرورت ہو تو کریں۔ اس کے بعد شیرش آسن کرنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح آدھ گھنٹہ تک جسمانی کسرت کرنی چاہئیے۔ اندر شکتی کو بڑھانے کے لئے جو شیرش آسن کرنا ہوتا ہے اس میں سانس جتنا شانتی سے چلایا جائے اتنا ہی مفید ہوتا ہے۔ یعنی تیزی سے چلانا نہیں چاہئیے۔ جن کا دماغ کمزور ہے۔ وہ شیرش آسن کا ابھیاس کر کے بہت لابھ اٹھا سکتے ہیں۔ چت کو شانت کرنے میں شیرش آسن سے بہت مدد ملتی ہے۔

یہاں اس بات کا خیال رکھنا چاہئیے کہ اگر پرانایام کا ابھیاس کچھ زیادہ کرنا ہے۔ تو اس سے پہلے یا ان دنوں میں ایسی کوئی ورزش کرنا ٹھیک نہیں ہے کہ جس سے سانسوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ مگر اپنے کام کے لئے زیادہ پرانایام کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ سادھارن پرانایام وہ ہوتا ہے کہ جو دن میں ایک بار یا دو بار ہی کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے صبح اور شام کا وقت اچھا ہوتا ہے۔ اور خاص طور پر جو پرانایام کا ابھیاس کرنا چاہتے ہیں وہ دن میں چار بار کرتے ہیں۔ اور ہر بار دو دو گھنٹے ابھیاس کرتے ہیں۔ ایسے خاص پرانایام کرنیوالوں کو ایسی کوئی ورزش نہیں کرنی

چاہیئے۔ کہ جس سے سانسوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہو۔ مگر ہمارے کام کے لیے اتنا زیادہ پرانایام کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ صبح دس پندرہ منٹ اور اتنا ہی شام کو ابھیاس کافی ہے۔

اندر شکتی کو بڑھانے والے پرانایام کا ابھیاس کرنے کے لئے سدھ آسن سکھ آسن یا بدھ پدم آسن بہتر ہوتا ہے۔ آسن ٹھیک پرکار لگا کر بیٹھ کی ریڑھ ٹھیک سیدھی رکھ کر گردن اور سر سیدھا رکھنا چاہیئے۔ پھر پرمیشور کا سمرن کرکے "میں اُس پرماتما کے اندر ہوں اور وہ میرے اندر اور چاروں طرف باہر ہے۔ اُس وچار سے اپنا من بھرپور کرنا چاہیئے۔ چار پانچ منٹ یہ وچار اپنے من کے اندر قائم کرنے کے بعد اپنے ہر عضو کے اندر جو بیج رُوپ اِندر کی شکتی ہے۔ اُس کا چنتن کیجیئے۔ اپنے ہر حصے پر ہاتھ رکھ کر کہیئے۔ کہ "اِس میرے ہر عضو کے ستھان میں بیج رُوپ اِندر شکتی ہے۔ جو آکاش میں وِیاپک اِندر تتو کا انش ہے۔ یہ شکتی پران شکتی کے آیام (پرانایام) سے بڑھتی ہے۔ اس لئے اب جو پرانایام میں کروں گا اس سے میری اِندر شکتی بڑھ جائے گی" یہ بھاونا اپنے من کے اندر پانچ منٹ تک دھارن کیجیئے۔ اور اس بات پر یقین رکھیئے۔ کہ پرم پتا پرماتما کی کرپا سے آپ کی اِندر شکتی ضرور ہی بڑھے گی۔ براہ مہربانی اس وقت کم از کم کوئی وہم یا شک وشبہ اپنے من کے اندر نہ رکھیئے۔ کیونکہ من میں اگر شک وشبہ آنے لگے تو پرم پتا کے ساتھ اپنے آتما کی ایک تار (ایک لڑی) نہیں ہوتی۔ اور شکتی جو حاصل ہونی ہے۔ وہ نہیں ہوتی۔ اس لیے اِس وقت کوئی شک وشبہ من میں کھڑا نہ کیجیئے۔

اتنا ہونے کے بعد بیرُونی مرُدتوں کا انش ہی ہمارے اندر پران بنا ہے اور

اپنے پران کی شکتی وِشو دیا یک مُرتوں کی اِمداد سے بڑھ سکتی ہے۔ اِس کے لئے پرانایام ہی ایک طریقہ ہے۔ اور جس طرح مرتوں سے اِندر شکتی بڑھتی ہے۔ اُسی طرح پرانوں کے بل سے اپنی اندر شکتی ضرور بڑھے گی۔ کیونکہ بیرونی جگت کا جو دیا یک اصول ہے۔ وہی اپنے اندر کی چھوٹی دُنیا میں بھی کام کر رہا ہے۔ یہ خیال ایک دو منٹ اپنے من میں قائم کیجئے۔ اور من شانت۔ گمبھیر اور ایشور کی بھگتی سے بھرپور کر کے مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق پرانایام کیجئے ؎

اِندر شکتی بڑھانے کے لئے پرانایام کا طریقہ

ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس پھیپھڑوں کے اندر پورا بھر دیجئے۔ یہ سانس پہلے پیٹ کی طرف کے پھیپھڑوں کے حصہ میں چلا جائے۔ اور پھر درمیانی پھیپھڑوں کے اوپر کے حصے بھر جائیں۔ اس طرح پورک کیجئے۔ پورک ہونے کے بعد تھوڑا سا کُمبھک (سانس کو اندر روکنا) کیجئے۔ پھر آہستہ آہستہ ریچک کیجئے (سانس آہستہ آہستہ باہر نکالئے) ریچک کے وقت ایکدم سانس نہ چھوڑ دیں۔ اِس کے متعلق پوری طرح سے خبرداری رکھئے کہ ریچک کے وقت بہت گھبراہٹ نہ ہو۔ اور ایکدم سانس نہ چھوٹے۔ اگر ایکدم سانس چھوڑنا پڑا۔ تو وہ طاقت کو کم کرتا ہے اس لئے ریچک بہت آہستہ آہستہ ہونا چاہیئے۔ پورک اور ریچک کے وقت ناک سے ہی سانس لینا اور باہر نکالنا چاہیئے۔ مگر سانس کے آنے اور جانے کی آواز نہیں ہونی چاہیئے۔ یہ پرانایام اِندر شکتی کو بڑھانے کے لئے ہی خاص کر ہے۔ اس میں بیرونی کُمبھک (باہر سانس روکنے) کی ضرورت نہیں ہے اندرونی کُمبھک بھی بڑی دیر تک کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ پرانایام پہلے دن دو چار کئے جائیں اور ہر روز یا ہر دو دنوں میں ایک دو بڑھائے جائیں۔ جب پرانایاموں کی تعداد دس یا پندرہ تک پہنچ جائے۔ تب تھوڑا

تھوڑا کمبھک بڑھانے کا وچار کرنا چاہیئے۔ مگر یاد رہے۔ کہ اپنی طاقت سے بہت زیادہ کمبھک کرنا ٹھیک نہیں۔ اس لئے آہستہ آہستہ پران کو بس میں لا کر کمبھک کا پرمان بھی شکتی کے مطابق رکھے۔ یہ پرانایام آہستہ آہستہ بڑھانے پر پندرہ کی تعداد پندرہ دنوں میں یا ایک مہینے میں ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد پندرہ یا بیس منٹ تک ہی سویرے اور اتنا ہی شام کو ابھیاس کرنا کافی ہے۔ اس سے زیادہ نہیں اس عرصے میں جتنے پرانایام ہونگے۔ اتنے کافی ہیں۔ جیسا جیسا کمبھک بڑھیگا۔ اتنی ہی پرانایاموں کی تعداد کم ہوتی جائیگی۔ یہ بات یہاں معزز ناظرین کے خیال میں آگئی ہوگی۔ خالی پیٹ ہونے کی حالت میں یہ ابھیاس کرنا ٹھیک ہے۔ پرانایام کرنے کے بعد آدھ گھنٹہ گذرنے کے بعد کھانا پینا کیا جا سکتا ہے۔ مگر کھانے کے بعد تین چار گھنٹے تک اس پرانایام کا ابھیاس کرنا ٹھیک نہیں۔

سوریہ بھیدی کسرت یا آسنوں کی ورزش اگر صبح کافی مقدار میں کر لی جاوے۔ تو شام کو کسی کسرت کے کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایسی حالت میں شام کو صرف پندرہ منٹ شیرشن آسن کرنا کافی ہے۔ باقی ابھیاس بدستور کرنا چاہیئے

اس طرح باقاعدہ پانچ یا چھ ماہ تک ابھیاس کرنے سے اندر شکتی بڑھنے کا انوبھو ہونے لگتا ہے۔ خاص کر بدھی اور دماغی طاقتوں کی ترقی صاف طور پر انوبھو میں آنے لگتی ہے۔ اس کے بعد بھی یہ ابھیاس باقاعدہ جاری رکھنا چاہیئے اور اندر شکتی جتنی بڑھائی جا سکتی ہے۔ اتنی بڑھانی چاہیئے۔ اس کے ابھیاس کرنے کے وقت ویریہ کی رکھشا کرنے سے بڑے لابھ ہوتے ہیں۔ ویریہ کی رکھشا کرنے کی تدابیر ناظرین برہم چریہ نامی کتاب٭ میں دیکھ سکتے ہیں

نوٹ٭ ۔ برہم چریہ کے سادھن اور سوریہ بھیدی کسرت دونو کتب مانڈلیکا سے ملتی ہیں

۱۲-کوشش اِندر شکتی کا بڑھانا

اپنی اندر شکتی بڑھانے کے متعلق وید مقدس کے بہت سے منتر قابلِ غور ہیں۔ اُن میں سے تھوڑے سے منتر یہاں دیتا ہوں

" پرشارتھ پریتن سے اِندر کا سامرتھ بڑھاتے ہیں"۔ رگ وید ۹-۷۶-۳

اس منتر سے یہ صاف ہو جاتا ہے۔ کہ اندر شکتی بڑھانے کے سادھک جو کرم ہیں۔ وہ کرنے سے ہی اِندر شکتی بڑھ جاتی ہے۔ رشی منی لوگ اِسی طریقے سے اپنی اندر شکتی بڑھاتے رہے۔ اسی طرح پرشارتھ اور کوشش کرنے پر اِس وقت بھی سمجھدار لوگ اپنی اندر شکتی بڑھا سکتے ہیں۔ اس کے متعلق مندرجہ ذیل منتر دیکھئے۔

"بل کے ساتھ اِندر کو بڑھاتا ہے"۔ یجروید ۲۱-۲-۳

اس منتر میں پرشارتھ پریتن بل کے ساتھ کرنا چاہیئے۔ یہ بات صاف کر دی ہے۔ آپ نشد بھی کہتا ہے۔ کہ

"کمزور اِنسان اِس آتما کو پراپت نہیں کر سکتا"۔ منڈک ۳-۲-۴

یہ بات جیسی آتما کے متعلق سچ ہے۔ اسی طرح اِندر شکتی کی ترقی کرنے میں بھی سچ ہے۔ کمزور انسان کسی قسم کی ترقی کر ہی نہیں سکتا۔ اس لئے ویدک دھرم میں اپنا بل بڑھانے پر بہت ہی زور دیا ہے۔ جسمانی بل۔ دماغی بل اور بدھی کے بل کے ساتھ جو کام کیا جاتا ہے۔ اس سے اندر شکتی بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ بڑھی ہوئی شکتی پھر اُن بلوں کو دُگنا بڑھا دیتی ہے۔ گویا بل (طاقت) سے اِندر شکتی بڑھتی ہے۔ اور اِندر شکتی سے بل بڑھتا ہے۔ پیارے ناظرین! اس اصول

کو ٹھیک یاد رکھئے۔ اس اصول سے آپ کی ترقی ہوگی۔ اس کے متعلق ینستر دیکھیئے

" اندر اپنی اِندر شکتیوں سے سُکھ دیتا ہے۔ رگ وید ۱۔۱۰۷۔۲

اِندر کی شکتی اندریوں میں آتی ہے۔ اور وہ سُکھ دیتی ہے۔ اور اندریوں کے بل سے ہی اِندر شکتی بڑھتی ہے۔ اپنے اندر طاقت پیدا کرنے کے لیئے نیک خیالات کو اپنے من میں جگہ دینی چاہیئے۔ اور ادنےٰ خیالات کو کبھی اپنے دل میں نہ گھسنے دینا چاہیئے۔ اس کے متعلق وید کی آگیا صاف ہے۔ دیکھیئے

" ہماری بانی اِندر شکتی کو بڑھاوے" رگ وید ۸۔۱۳۔۱۶

بانی سے اندر شکتی بڑھانے کا طریقہ یہ ہے کہ اعلےٰ خیالات کے ساتھ ہی ہمارے منہ سے بات نکلے۔ کوئی ایسا لفظ ہمارے منہ سے نہ نکلے۔ کہ جس سے ادنےٰ خیال اور کمزوری کا اظہار ہوتا ہو۔ جو خیال لفظوں دوارہ ہمارے منہ سے نکلتا ہے۔ وہ ہمارے من میں جم جاتا ہے۔ اس لیئے بُرے خیالات کے الفاظ بہت ہی بُرا نتیجہ پیدا کرتے ہیں

ہماری بانی میں ایسا کوئی لفظ استعمال نہ ہو۔ کہ جو ہماری طاقت کو گھٹانے والا ہو۔ مطلب یہ کہ ہمیں بولنے اور سننے میں احتیاط رکھنی چاہیئے۔ نہ کوئی بُرا لفظ مُنہ سے نکالا جائے۔ اور نہ ہی سُنا جائے۔ اور نہ پڑھا ہی جائے جو لوگ اپنی اندر شکتی بڑھانے میں کوشاں ہوں۔ اُنہیں چاہیئے۔ کہ وہ ہمت کو بڑھانے والے شبد بولیں۔ طاقت کو بڑھانے والی کتابیں پڑھیں اور ایسے دوستوں کے ساتھ رہیں۔ کہ جو مُستقل مزاج اور اعلےٰ خیالات والے ہوں۔ کبھی کم ہمت انسانوں کے ساتھ نہ رہو۔ کیونکہ اِندر شکتی کا خیالات کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اسی لیے وید مقدس کہتا ہے۔

" ہے بُدھی مان لوگو! اپنی بُدھی کو کوشش کرکے نیک خیالات سے بھرنو

کیونکہ جیسی جیسی بُدھی ہوتی ہے۔ ویسے ہی انسان بنتے ہیں۔ ہم سچائی بھرے شبھ کرموں سے اندر کو حاصل کریں۔...." رگ وید ۱۰-۱۱۱-۱

اس منتر میں اندر شکتی کو بڑھانے کے کئی نیم عمدگی سے بیان کئے ہیں:۔

(۱) من اور بُدھی کو اعلےٰ خیالات سے ہمیشہ بھرپور رکھنا۔ یعنی کبھی وقت بھی کوئی بُرا خیال من میں نہ لانا۔ یہ پہلا ضروری فرض ہے۔ اسکی ضرورت اس لیے ہے۔ کہ

(۲) انسانوں کی جیسی بُدھی اور من کے خیالات ہوتے ہیں۔ ویسا ہی انسان ہوتا ہے۔ اس لئے اعلےٰ خیالات کے ساتھ ہی انسان کی ہر ایک شکتی بڑھتی ہے اور مایوسی اور بُزدلانہ خیالات سے طاقت گھٹتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ہر ایک انسان کو اپنے خیالات دلیرانہ رکھنے کی ضرورت ہے۔

(۱) پران کابل بڑھانے (پرانایام کرنے) (۲) من کی چنچلتا دُور کر کے اُس میں یکسوئی لانے اور (۳) گیان یوگ اُپاسنا کرنے سے اندر شکتی بڑھ سکتی ہے۔

(۱) سوارتھ بھاو (خود غرضانہ خیالات) کو دُور کرنا اور پراوپکار شیل دھارن کرنا (۲) سب کو آریہ یعنی سریشٹ بنانے کی کوشش کرنا اور (۳) خود انتھک متواتر پُرشارتھ کرنا۔ یہ تین گُن ہیں۔ جو کہ اندر شکتی کو بڑھانے والے ہیں+

(۱) ہر طرح کے سداچار کے نیموں کا پالن کر کے اپنی رکھشا (برائیوں سے) کرنے کی خواہش کرنا۔ (۲) ہر ایک کوشش سے اپنی ترقی کا وچار کرنا۔ (۳) گیانی بن کر پرشارتھ کوشش سے ترقی کی کوشش کرنا۔ یہ گن اندر شکتی کی ترقی کرنے والوں میں ضرور ہونے چاہئیں

۲۲- پتا پُتر سمبندھ

بیرونی جگت میں جو پرتھوی۔ جل۔ اگنی۔ وایو وغیرہ تتو ہیں۔ اُن کے

اُنش تھوڑی مقدار میں ہمارے جسم میں ہیں۔ گویا کہ اِس جگت میں دیا یک جو تتو ہیں۔ وہ پِتا رُوپ ہیں اور ہمارے جسم میں جو اُن تتووں کے انش ہیں۔ وہ اُن کے پُتر ہیں۔ ناظرین جانتے ہی ہیں۔ کہ پِتا پُتر میں وِرودھ (مخالفت) نہیں چاہیئے۔ وایو پِتا ہے۔ اُس کا پران پُتر ہے۔ شدھ وایو کے ساتھ اس پران کا تعلق رہنے سے ہی پران کا بل بڑھتا ہے۔ اسی طرح سورج کی روشنی سے آنکھ کا بل بڑھتا ہے۔ اور اِن تتووں کے ساتھ ہمارے جسمانی تتووں کا تعلق ہونے سے ہی ہمارے جسم کی صحت۔ طاقت اور تیج قائم رہتا ہے۔ اب دیکھئے۔ کہ تنگ مکانوں میں بند رہنے سے مندرجہ بالا پِتا پُتر کے تعلق میں پردہ کھڑا ہوتا ہے۔ اس لئے ان میں وِرودھ پیدا ہوتا ہے۔ اور یہی وِرودھ انسانوں کی خرابی صحت کا باعث ہے۔ اس لئے ہر شخص کے لئے ضروری ہے۔ کہ وہ کھلی ہوا میں اور کھلی روشنی میں جتنی دیر زیادہ رہ سکے۔ رہے۔ یہ اِندر شکتی کو بڑھانے کی پہلی خوراک ہے۔ اگر انسان گھر کے باہر ہی رہینگے۔ تو ۹۹ فیصدی روگ ہو ہی نہیں سکتے۔ آرش گرنتھوں میں صاف کہا ہے۔ کہ

جب سے لوگ مکانوں میں رہنے لگے ہیں۔ تب سے روگ پیدا ہونے لگے ہیں۔ یہ بالکل سچ ہے۔ اسی لئے برہمچریہ۔ بان پرست اور سنیاس یعنی اُن تینوں آشرموں میں رہنے والے لوگ جنگل میں رہتے ہیں۔ ویدک آشرم دھرم کا یہ مُکھیہ تتو ہے۔ کہ اُس میں عمر کا $\frac{3}{4}$ حصہ جنگل کی کھلی ہوا میں بسر ہوتا ہے۔ ناظرین اِس کا ضرور وچار کریں اور جتنا زیادہ ہو سکے۔ گھر سے باہر کھلی ہوا میں رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے ان کو بہت لابھ ہوگا۔

۲۳- اِندرشکتی بڑھانیوالا کھان

اس سے پہلے بتایا جا چکا ہے۔ کہ اِندرشکتی کو ناش کرنیوالا کھان پان کونسا ہے۔ اب بتلانا ہے۔ کہ اِندرشکتی کو بڑھانے والا صحت بخش کھان پان کونسا ہے۔ اس لئے سب سے پہلے وارُونی پان کا وچار کرنا چاہیئے
عموماً سب ڈکشنریوں میں **وارُونی** لفظ کا ارتھ شراب ہے۔ اس لئے ناظرین وارُونی پان کا مطلب شراب نوشی ہی سمجھینگے۔ تو کوئی تعجب نہیں ہے۔ مگر ویدک نکتہ خیال سے شراب کا اس کے ساتھ کچھ بھی تعلق نہیں ہے۔ ورُن اوپر سے جو بارش کا جل بھیجتا ہے۔ وُہی وارونی بارش ہے۔ بارش کا پانی پینا صحت کو بڑھانے والا ہے۔ بارش کا پانی شُدھ ہوتا ہے۔ اس لئے اُس کا صحت کیلئے مفید ہونا ظاہر ہے اور اس بارش کے پانی میں آکاش کی اِندرشکتی کا پران بھی اُدھک ہوتا ہے۔
اَمرِوارُونی نام بھی بارش کے پانی کا ہے۔ امرلوک انترکش ہے جہاں میگھ منڈل ہوتا ہے۔ وہاں سے جو جل آتا ہے۔ وہ امروارونی ہے حقیقت میں اس امرلوک سے جو جل بارش دوارہ حاصل ہوتا ہے۔ اُسی کا نام "امرت" ہے امرلوک سے جو ملتا ہے۔ وُہی امرت ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ بارش سے حاصل شدہ پانی کا نام ہی امرت ہے۔ اَمر اور شر یہ الفاظ ایک ہی معنی رکھتے ہیں۔ اَمرلوک اور شرلوک کا مطلب ایک ہی ہے۔ امر لوک سے بارش دوارہ "امرت" یا اَمروارونی جل ملتا ہے۔ وُہی شرلوک سے آتا ہے۔ اس لئے اس کو شُرا کہتے ہیں ؛

اِس سُمر یعنی بارش کے شُدھ جل کو جمع کر کے رکھا جائے۔ اور پینے کے کام
میں اُسی کا استعمال کیا جائے۔ تو امرت (صحت) پراپت ہوگا۔ یعنی جلد بڑھاپا
نہیں آئے گا۔ جن ممالک میں آندھی آکر ہوا میں گرد و غبار بھر جاتا ہے۔ اُس ملک
کی بارش کا پانی اشُدھ ہوتا ہے۔ اس لئے جس وقت آندھی کے بغیر بارش ہوگی
یا جہاں ایسی بارش ہوتی ہے۔ وہاں ہی بارش کا ۔ ۔ ۔ ۔ پانی اکٹھا کرنا مناسب
ہے۔ اور شروع کی بارش کا جل لینا بھی ٹھیک نہیں ہے۔ یہ اصول آریہ ویدک
شاستروں میں دیکھنے کو ملا ہے۔ اس طرح بارش کا جل اکٹھا کر کے سال بھر
بوتلوں میں بھر کر رکھا جا سکتا ہے۔ اور وہ پینے سے بڑے لابھ ہیں ۔

کافی بارش کا پانی نہ ملنے کی صورت میں بھاپ کا پانی بنا کر کام میں لایا جا
سکتا ہے۔ مگر اس کو پینے سے پہلے اس کو پران وایو سے بھرنا چاہئے۔ کئی بار ایک
برتن سے دوسرے میں گرانے سے پانی میں پران وایو مل جاتی ہے۔ اس کے بعد
وہ پینے لائق ہوتا ہے۔

پرمیشور نے اپنی اوشدھ سرشٹی میں بیشمار نعمتیں انسان کے لئے مہیا
کی ہیں۔ مگر انسان کچھ ایسا لاپرواہ (بد اعمال) بن رہا ہے کہ وہ تمام ان سب
نعمتوں اور وسائل کا بُرا استعمال کرتا ہے۔ اور دکھ اٹھاتا ہے۔ جس طرح ایشور
سورج کی کرنوں کے ذریعہ پانی کی بھاپ بنا کر اُس کو شُدھ کر کے بارش کے ذریعہ
شُدھ جل ہمارے پاس پہنچاتا ہے۔ اسی طرح کئی درخت پر چھوٹے بناتے
ہیں۔ کہ جو شُدھ۔ لذیذ۔ اور صحت بخش رسوں سے بھرپور رس دار پھل دیتے ہیں
ناریل کا درخت ان میں سے ممتاز ہے۔ اس کے اونچے ہونے کی وجہ سے زمین سے
کھینچا ہوا پانی درخت کی اندرونی چھلنیوں سے چھانا جاتا ہے اور شُدھ ہو کر پھل
میں اکٹھا ہوتا ہے۔ یہی بات سب درختوں میں ہے۔ ناریل کا پانی صحت بخش اور

طاقت بڑھانے والا اور سینکڑوں گُن رکھتا ہے۔ انار۔ سنگترے۔ نارنگی وغیرہ پھلوں کے رس اسی وجہ سے صحت کو بڑھانے والے ہیں۔ اس کے سوا ناریل کے درخت کا رس جو درخت کے کنٹھ سے لیا جاتا ہے۔ وہ بھی بڑا ہی مفید ہے مگر افسوس ہے کہ ناریل۔ تاڑ وغیرہ درختوں کے کنٹھ رس سے آج کل شراب ہی بنا کر بیچی جاتی ہے۔ اور تازہ رس کام میں نہیں لاتے۔ پرماتما کی پیدا کی ہوئی نعمتوں کا کتنا بُرا استعمال ہو رہا ہے۔ اس طرح بے شمار درختوں اور پھلوں وغیرہ کے رس اندر شکتی کو بڑھاتے ہیں

سوم رس۔ اندر شکتی کا بڑھانے والا ہے۔ سوم وَلی اندھیرے میں چمکتی ہے یہ سوم وَلی ہمالیہ کے موجوان پہاڑ میں ملتی ہے۔ ایسا سنتے ہیں۔ پرشارتھی سجنوں کو مناسب ہے کہ وہ ہمالیہ پہاڑ پر اس کی کھوج کریں۔ آج کل یہ سوم وَلی کہیں ملتی نہیں ہے۔ جو لوگ آج کل سوم رس بیچتے ہیں۔ وہ ویدک سوم وَلی کا رس نہیں ہے۔ اگر یہ ویدک سوم وَلی مل جائے تو اس کا رس بلاشبہ اندر شکتی کو بڑھانے والا ہے۔

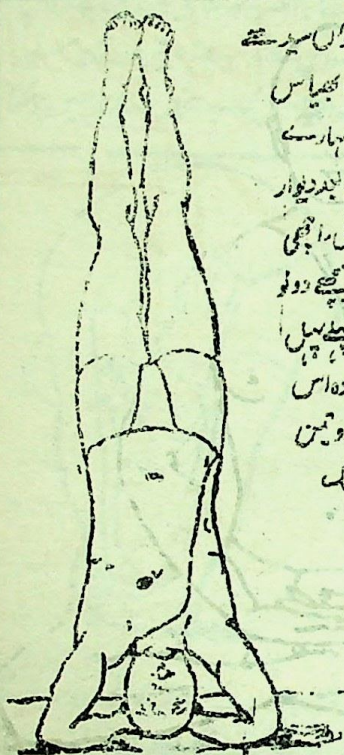
کئی وِدوان پنڈت اور یورو پین فاضل سوم رس اور شراب کو ایک ہی مانتے ہیں۔ مگر ناظرین اس کے متعلق غلطی نہ کریں۔ اندر شکتی کو بڑھانے کے جو اُپائے وید میں بیان کئے گئے ہیں۔ ان سب میں سوم کا رس پردھان مانا گیا ہے۔

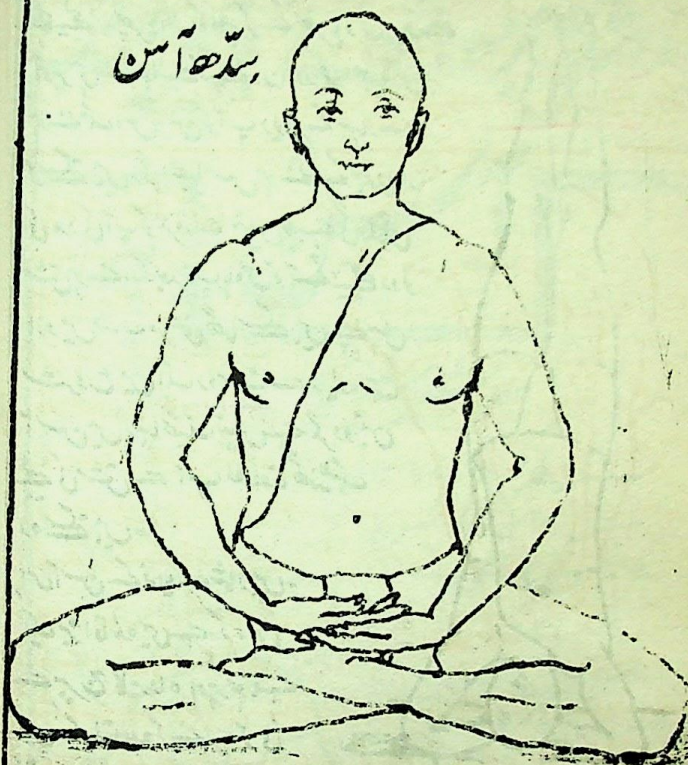
پینے والی چیزوں کے متعلق اتنا ہی لکھنا کافی ہے۔ کھانے کی چیزوں کے متعلق بھی اتنا ہی کافی ہے۔ کہ جو ساتوک بھوجن ہے وہ اندر شکتی کا بڑھانے والا ہی ہے۔ چاول۔ گیہوں۔ گائے کا دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ چھاچھ۔ لسّی وغیرہ کے ساتھ سبزی وغیرہ چیزوں کا ساتوک بھوجن ناظرین جانتے ہی ہیں۔ اگرچہ کھان پان کے متعلق بہت کچھ لکھا جا سکتا ہے مگر مضمون کے لمبا ہو جانے کے خیال سے یہاں اتنا ہی کافی ہے۔

۲۵- آخری نویدن

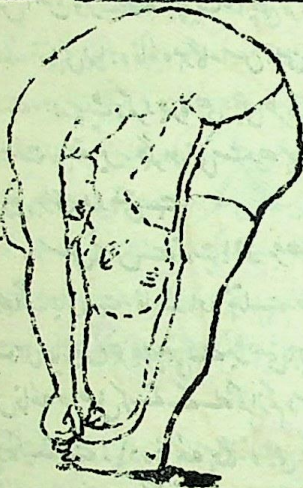
اِس مضمون میں جو باتیں درج کی گئی ہیں۔ وہ آسان اور سب کے لئے فائدہ مند ہیں۔ کوئی بات ایسی نہیں لکھی گئی۔ کہ جو ناممکن العمل ہو۔ یا محض خیالی یا من گھڑنت ہو۔ اس لئے ہمارے پاٹھک بلا کسی جھجک کے اس کو عمل میں لا سکتے ہیں۔ اور جو جتنا عمل میں لاوینگے اُن کو اتنا ہی فائدہ ضرور ہوگا۔ شرط صرف اتنی ہے۔ کہ انوشٹھان پوری شردھا اور مستقل مزاجی کے ساتھ کیا جاوے۔ کیونکہ انوشٹھان (عمل) کرتے کرتے بیچ میں ترک کر دینے سے جو ہانی ہوتی ہے۔ اس کا بیان نہیں ہو سکتا۔

پیارے ناظرین! آپ اپنے اندر اندر شکتی کے بڑھانے کی کوشش کیجئے۔ اور ہر طرح کی ترقی کر کے اپنے انسانی جنم کو سپھل کیجئے۔

اوم شم

لگا لیجے۔ پھر پاؤں کو اوپر کرکے پھر پاؤں سیدھے
اُوپر ہی لے جائیے۔ پہلا دن اور کچھ ابھیاس
ہونے تک اس آسن کو آپ دیوار کے سہارے
کر سکتے ہیں۔ مگر ابھیاس ہونے کے بعد دیوار
کی مدد کی آپ کو ضرورت نہیں رہے گی۔ اچھی
مشق ہونے کے بعد آپ پاؤں کو آگے پیچھے دونوں
بازو میں حسب مرضی گھما سکتے ہیں پہلے پہل
شروع میں ایک دو منٹ سے زیادہ اس
آسن میں رہنا ٹھیک نہیں ہے مگر دو تین
مہینے کی مشق سے آپ نصف گھنٹہ تک
رہ سکتے ہیں۔

اس آسن کے فوائد بے شمار ہیں۔
ایک بڑا فائدہ یہی ہے کہ اس
سے بیرج کا پرواہ اوپر کو ہوتا ہے
اس کے باقاعدہ کرنے سے کوئی
نقصان نہیں ہے۔ مگر فوائد
بہت ہیں۔ سر درد۔ آنکھوں کی جلن۔ کمزوری نظر۔ بدہضمی۔ قبض۔ جریان احتلام
وغیرہ بہت سی امراض میں یہ آسن بہت مفید ہے چھ مہینہ باقاعدہ کرنے سے
صحت میں قابل قدر اضافہ ہوتا ہے۔ استری و پرش دونوں اس آسن کو کر سکتے
ہیں۔ سینکڑوں اصحاب نے اس آسن کا باقاعدہ ابھیاس کرکے اس سے پورا
فائدہ اٹھایا ہے۔ اس لئے پاٹھک اس سے ضرور لابھ اٹھاویں

بائیں پاؤں کی ایڑی گُدا اور انڈکوش کے درمیانی حصے میں مضبوطی
کے ساتھ لگائیے۔ اور داہنے پاؤں کی ایڑی اِندریہ کے اُوپر کے حصے میں لگائیے۔
ٹھوڑی ہردے میں کنٹھ مول، سے تھوڑی دُور ہردے پر لگا کر ساکن اور سیدھا جسم
کرکے پلکوں اور آنکھوں کو نہ ہلاتے ہوئے بھَوؤں کے بیچ میں نگاہ کو قائم کیجیے۔ یہی
سِدھ آسن ہے۔ اس کا مہاتم بڑا ہے۔ مگر ویریہ کے اِستھر کرنے کے لیے یہ خاص کر

مُفید ہے۔ عمر بھر برہمچاری رہنے کے لئے یہ آسن بہت ہی سہایک ہے۔ اس سے کام بھاؤ کم ہوتا ہے سو ویریہ وکار دُور ہوتا ہے۔ اس لئے گرہست آشرمی لوگوں کو یہ آسن ہمیشہ کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ لیکن تھوڑی دیر تک ابھیاس کرنے سے کچھ نقصان نہیں ہو سکتا

پادہست آسن

پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر آہستہ آہستہ ہاتھ نیچے کرکے دونو ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے۔ یہ پادہست آسن یا چکر آسن ہے۔ انگوٹھے پکڑنے کے وقت دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑنے سے ایک قسم کا پادہست آسن ہوتا ہے۔ اور پہلے پاؤں کو ایک دوسرے کے ستھان پر رکھ کر پھر بدستور پاؤں کے انگوٹھے پکڑنے سے دوسری قسم کا آسن ہوتا ہے۔ اس کے بعد جب اتنا آسن ٹھیک ہوگا۔ تب پاؤں کے دونو طرف یا پاؤں کے سامنے ہاتھوں کے پورے تلوے زمین پر رکھنے چاہئیں جب یہ ٹھیک ہونے لگیگا۔ تب اپنا ناک گھٹنوں سے لگائیے۔ یا اپنا ماتھا دونو گھٹنوں کے بیچ میں رکھے کہ کان گھٹنوں سے چھونے لگ جائیں۔ اس کی ایک اور قسم یہ ہے کہ اپنا مستک گھٹنے کے نیچے دس بارہ انگل پاؤں پر لگانا۔ گھٹنے اور پاؤں تک جو فاصلہ ہے اُس کے

بیچ میں سر چلا جائے۔

یہ آسن کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیئے کہ پاؤں سیدھے رہیں۔ گھٹنے مڑے نہ ہوں۔ اور ہاتھ بھی جہاں تک ہو۔ وہاں تک سیدھے ہوں۔ اور اس آسن کو کرتے وقت پیٹ کو اچھی طرح اندر کھینچنا چاہیئے۔ پیٹ جتنا اندر کھینچا جائیگا۔ اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ اس آسن سے پاؤں کی نس ناڑیوں پر اچھا کھنچاؤ آتا ہے۔ اور پیٹ و کمر وغیرہ بھی اچھی طرح کھنچ جاتے ہیں۔ اس لئے یہ اعضاء جسم تندرست رہتے ہیں۔ جگر اور تلی شدھ ہوتی ہے۔ پیٹ اور آنتوں کی شدھی ہونے میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔

اس آسن سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ بھوک بڑی لگنے لگتی ہے۔ بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ فاسد مادہ ہٹتا ہے۔ خاصکر جگر کے شدھ ہونے سے جسم کی بہت سی بیماریاں جو بدہضمی سے بڑھتی ہیں۔ دور ہوتی ہیں۔ اس آسن سے خاص فائدہ حاصل کرنے کیلئے کم از کم دس منٹ تک تو ضرور ہی کرنا چاہیئے۔ زیادہ کرنے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ تو بھی ایک منٹ تک اس آسن میں رہنے سے فائدہ معلوم ہونے لگتا ہے۔

اس آسن سے پیٹ کی ہوا نیچے جاتی ہے اور گدا دوارہ باہر جاتی ہے اس لئے اس تکلیف کے دور کرنے میں بھی یہ زیادہ مفید ہے۔ تھوڑا پانی پی کر اس آسن کو کرنے سے شوچ شدھی ہونے میں بڑی سہایتا ملتی ہے۔

اس آسن سے سُوشمنا ناڑی کا بل بڑھ جاتا ہے اور شدھتا بھی ہوتی ہے۔ اس لئے آنتوں کے بہت سے دوش اس آسن سے دور ہوتے ہیں

یہ آسن بیٹھ کر بھی کیا جا سکتا ہے تب اس کا نام پشچم اُتان آسن ہوتا ہے اور لیٹ کر بھی یہ آسن ہو سکتا ہے

تندرستی قائم رکھنے کے لیئے

آسان ورزشیں

ایک بار ایک راجہ نے پوچھا۔ اجیرن اسیہ اوشدہم کم۔ یعنی اجیرن کا علاج کیا ہے۔ جواب ملا۔ وہمن۔ وریچن۔ نندرا۔ واری۔ یعنی قے۔ جلاب۔ نیند اور پانی۔ ان کے ساتھ ہی اپواس کو بھی ملا کر اگر دیکھا جائے۔ تو اِن سے سستی اور آسان دوائی بدہضمی کی نہیں ملے گی۔ مگر اِن سستی دوائیوں کی پرواہی کون کرتا ہے؟ ڈاکٹر ولیم والش نے اپنے ایک مضمون میں کہا ہے۔ کہ آج کل ۹۰ فیصدی انسان اجیرن (بدہضمی) میں مبتلا ہیں۔ دیسی اور بدیشی اخباروں ورسالوں میں اجیرن روگ کی دواؤں کے اشتہاروں کا کچھ شمار نہیں ہے۔

اجیرن عموماً سب بیماریوں کی جڑ ہے۔ اجیرن سے ہونیوالی بیماریوں کے اگر صرف نام ہی لکھے جاویں۔ تو ایک کتاب تیار ہو جاوے۔ جو لوگ جفاکشی کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ انہیں بدہضمی کا روگ ہوتا ہی نہیں۔ مگر جو لوگ سست رہتے ہیں۔ جن کی زندگی میں کسی قسم کی پھرتی نہیں رہتی۔ ان میں سے ۹۰ فیصدی انسان اِس روگ کے شکار بنے رہتے ہیں۔

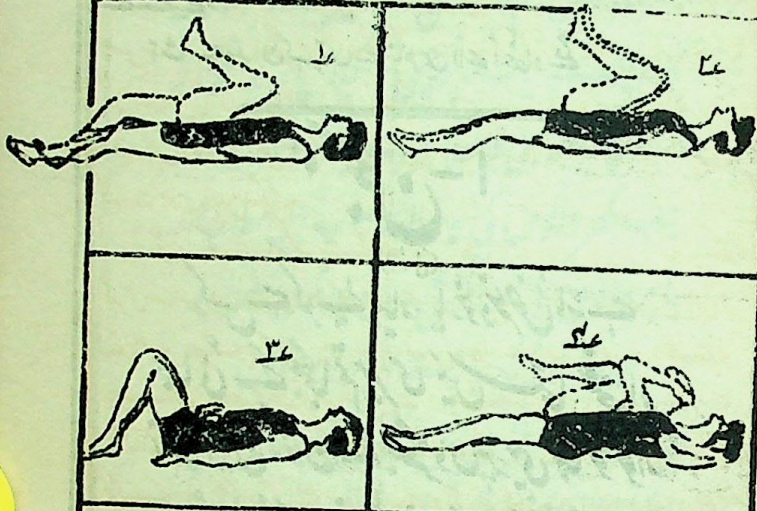
اجیرن کا ایک علاج کسرت بھی ہے۔ کسرت کرنے سے خون جلدی جلدی چلنے لگتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ جلد صاف ہوتی ہے گردہ صاف ہو جاتا ہے دماغ شدھ ہو جاتا ہے۔ سارے جسم میں چستی پیدا ہوتی ہے۔ کسرت سے پیٹ کی پیشیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ جگر کام کرنے کے قابل بن جاتا ہے۔ جو لوگ زیادہ

محنت والی کسرت کرنا پسند نہیں کرتے۔ اُن کے لئے کئی آسان ورزشیں نکالی گئی ہیں۔ ہر روز ان کسرتوں کو صرف پندرہ منٹ کرنے سے اجیرن پاس نہیں پھٹک سکتا۔ کتنے ہی لوگ اس سے بھی زیادہ وقت یوں ہی گنوا دیا کرتے ہیں۔ کھلی ہوا میں دس منٹ کسرت کرنا گھر میں آدھ گھنٹہ کسرت کرنے کے برابر ہے۔ ناؤ کھینا۔ پیرنا گھوڑے یا پہاڑوں پر چڑھنا۔ زور سے ایک دو میل ٹہلنا وغیرہ کسرتیں اجیرن میں مفید ہیں۔ جو لوگ آفس میں کام کرتے ہیں۔ اُن کے لئے ٹہلنے سے اچھی دُوسری کسرت ہو ہی نہیں سکتی۔

اگر آپ گھر سے باہر کسرت کے لئے نہیں نکل سکتے۔ تو گھر ہی میں کسرت کیجئے۔ گہری سانس لینا بڑا ہی لابھ کاری ہے۔ ہر روز صبح کسی کھلی ہوئی کھڑکی یا دیوار کے پاس کھڑے ہو کر بیس لمبی لمبی سانسیں دھیرے دھیرے لو۔ اور دھیرے ہی دھیرے چھوڑو۔ جلدی جلدی سانس لینے اور چھوڑنے سے فائدہ نہ ہوگا۔ انگلی سے ناک کا ایک سوراخ بند کر کے کھلے ہوئے ناک کے سوراخ سے سانس لو۔ پھر دھیرے دوسرے ناک کے سوراخ کو بند کر پہلے سوراخ سے ہوا کو باہر نکالو۔ اس کے علاوہ اور بھی چار ہلکی کسرتوں کا ذکر کیا جاتا ہے۔ وہ بھی بدہضمی کے لئے مفید ہیں۔ انہیں صبح و شام جب پیٹ خالی ہو۔ کرنا چاہیئے۔ اگر آپ موٹے ہو گئے ہیں اور پتلا ہونا چاہتے ہیں تو بھی یہ کسرتیں آپ کو فائدہ پہنچاوینگی۔ جو لوگ دُبلے پتلے اور بہت کمزور ہیں۔ وہ بھی ان کسرتوں سے مستفید ہو سکینگے۔ یہ ہلکی ہیں۔ اِس لئے سبھی عمر کے لوگ انکو کر سکتے ہیں۔

پہلی کسرت

(۱) بچھونے یا زمین پر پاؤں پھیلا کر چت لیٹ رہیئے۔ داہنے گھٹنے کو اُٹھا کر چھاتی سے لگا لیجئے پھر اُسے پھیلا دیجئے۔ اب بائیں گھٹنے سے بھی اِسی طرح کسرت

کیجیے۔ کسرت کرتے وقت سر اور کندھا زمین سے اٹھانا چاہیے۔ ہر ایک پاؤں سے ۲۰ یا ۳۰ بار کسرت کرنی چاہیے۔

دوسری کسرت

پہلی ہی حالت میں دونو پاؤں کو ایک ہی بار اٹھاکر چھاتی سے لگا لیجیے۔ پھر پاؤں پھیلا دیجیے۔ پانچ سے شروع کرکے بیس بار تک ایسا کیجیے۔

تیسری کسرت

چت ہوکر لیٹیے۔ اور پیروں کو سمیٹ لیجیے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے پیٹ پر ایک بھاری کتاب رکھیے۔ اور پیٹ کی نسوں کو پھیلا کر اور سکیڑ کر (سانس لے کر نہیں) کتاب کو نیچے اوپر کیجیے۔ اس طرح پچاس سو بار کیجیے۔

چوتھی کسرت

پاؤں پھیلا کر لیٹ جائیے۔ سر کے نیچے دونو ہاتھ رکھئے۔ ہاتھ کی مدد سے سر کو
کو اُٹھا کر اور داہنے گھٹنے کو سمیٹ کر گال چھونے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح بائیں
گھٹنے سے کیجئے۔

آشا ہے کہ ان کسرتوں سے ناظرین لابھ اُٹھاوینگے

بھجن ۱

(لاؤنی)

کِس سے کریے پیار۔ یار خود غرض زمانہ ہے

بھائی کہے بھیّا تم میری ہیں سچّا غمخوار
زر، زمین، زن کے جھگڑوں پر یہی بنا خونخوار
مقدمہ اسی نے ٹھانا ہے۔ یار خود غرض

استری کہے پران تم میرے جیون کے آدھار
دھن سنتان نہیں ہونے پر کرنے لگی وِبھچار
ہوا اپنا بیگانہ ہے۔ یار خود غرض زمانہ

پُتر کہے تم تاج ہو میرے میں فرمان بردار
بیاہ ہوا تو آنکھ دِکھائی۔ الگ کیا ہو ہار

نہ پھر آتا جانا ہے۔ یار خود غرض زمانہ

مِتر کہے ہیں جنم کا ساتھی۔ تم میرے دلدار

کام پڑے پر بات نہ پوچھی۔ کیا یار کو خوار

نہ پھر منہ بھی دکھلانا ہے۔ یار خود غرض

جب گھر والوں کی یہ حالت سب ہیں مطلب دار

باہر والوں کی کیا گنتی۔ اُن کا کون شمار

موہ کرنا دُکھ پاتا ہے۔ یار خود غرض

رادھے شیام شرن چل اُس کی تب ہو بیڑا پار

سچا مِتر اور ساتھی ہے۔ ایشور سرو آدھار

دُکھی کا وہی ٹھکانا ہے۔ یار خود غرض

بھجن ۲

(بطرز ناٹک)

شُبھ دھرم میں میرے بگڑی ہوئی کو شُدھاریگا

کھانے میں سونے میں کھیلوں میں میلوں میں بھولا پھرے کیوں گنوار
کھیلوں تماشوں کی یاروں کی باتوں کی تھوڑے دِنوں کی بہار
دمڑی آتی چمڑی پہ مرتا ہے گرتا ہے۔ ہنستا ہے کیوں تو چمار؟
تُلسی ہٹا کر بووے بہوری۔ سمجھے نہ سار اور اسار
پاوے تب شانتی رادھے شیام سُوجھے جب سچا وِچار
وِچار میرے پیارے بگڑی ہوئی کو سُدھار

بھجن - ۳ -

راگ دھناسری

بھجن تو بنتا ناہیں، یہ تو جی بڑا اسیلانی۔ ٹیک
اچھے نیکے بھوجن چاہیئے اور ٹھنڈا پانی
چابنے کو پان چاہیئے پاس پیک دانی
سیج تو سلونی چاہیئے رُوپ ونتی رانی
پُوت تو سپوت چاہیئے کل کی نشانی
ہاتھی چاہیئے گھوڑا چاہیئے تنبو آسمانی
قلعہ تو اوٹ چاہیئے توپ ڈھول ڈھانی
کہت ہے ملوک داس جیون کی تھوڑی آس
تیری میری کرت کایا ماٹی میں مل جانی

بھجن ۴

(راگ جنگلا)

کرپا کر دیجے کرپا ندہان

تپ بل۔ دھن بل اور باہو بل چوتھو بل سنمان

ناتھ نہ ہمرے ایک ہے۔ تیرا ہی نراہی بھگوان۔۱

ہم اننت اوگن بھرے تم اننت گن کھان

ہم اتی دین دین بندہو تم نیکو بھیو ملان۔۲

ایک آپ کی کرپا بھئے تے جگت کرے سنمان

بن کرپا کے ڈولیں گھر گھر کوکر کاک سمان۔۳

کہا بھیو بڑھ گئے کٹمبی بنے ادھک گنوان

جہاں نہ پوجن بھجن آپ کا۔ ایسا گھر شمشان۔۴

دراچار میں رہے جنم سے کیو نہ گیان نہ دھیان

کون چھپنیہ سے ناتھ ہمارو۔ اننت کریں کلیان۵

ارتھ نہ دھرم نہ کام موکش کو مانگت ہیں وردان۶

جب جب جنم پلئے جگ آویں۔ گاویں تمہارو گان

فائلہائے مارتنڈ و لوک پرلوک لاہور

پرماتما کی اپار دیا سے رسالہ مارتنڈ نے اپنی زندگی کا ستارھواں سال
اور لوک پرلوک نے پہلا سال ختم کیا ہے۔ جس شدھی اور مقصد کو سامنے رکھ
دونو قومی سیوکوں نے آپ بھائیوں کی روحانی و اخلاقی سیوا کی ہے وہ محتاج
بیان نہیں۔ پرماتما کا شکر ہے کہ سب خریداران ان دونو رسالوں کی مذہبی و سماج
پالیسی سے خوش رہے اور ان کے مضامین پر سنتوش پرگٹ کیا۔ اب نئے سال
سے دونو رسالوں میں کچھ مفید مطلب تبدیلیاں ہونگی اور آپ ان دونو قومی سیوکوں
کو ملک و قوم کی اخلاقی و روحانی سیوا کے لئے پہلے سے زیادہ مستعد پائینگے۔
سب بھائیوں کا ناچیز سیوک پرمانند

رسالہ لوک پرلوک کی کچھ مکمل فائلیں ۱۹۲۶ء کی دفتر
میں موجود ہیں۔ جو بھائی ان سے مستفید ہونا چاہیں
وہ جلدی منگوالیں۔ ورنہ ختم ہو جانے پر یہ کسی قیمت
میں بھی نہ مل سکیگی۔ قیمت مکمل فائل عہ محصولڈاک
مارتنڈ کے خریداروں سے عہ اور لوک پرلوک کے نئے خریداروں
سے بھی اس مکمل فائل کی عہ قیمت ہی چارج کی جاویگی۔ قیمت بذریعہ منی آرڈر بھیجنے والے
بھائی اصل قیمت بھیجیں ... منیجر لوک پرلوک لاہور

فائل مارتنڈ ۱۹۲۶ء تک موجود ہے ... منیجر مارتنڈ لاہور

شہنشاہ اشوک المعروف
راجکچھنی پرملا کی رستانی

یہ وہ بینظیر ناول ہے جسکا ثانی اردو زبان میں آجتک شائع نہیں ہوا اس کے مصنف ہمارے شہرۂ آفاق مصنف شریمت بالچند نانکچند جی شاہ ہیں ضرور منگوائیے قیمت ۱۲؎

راجکمار چھترسال المعروف
(ابن ہمیل کنسڈیس سے راجپوت)

جس ناول کے لیے شائقین عرصے سے ترس رہے تھے۔ وہ دوبارہ چھپ کر تیار ہو گیا ہے اس کے مصنف بھی شریمان بالچند نانکچند جی شاہ ہیں قیمت صرف ایک روپیہ آٹھ آنہ

شیواجی وجے
جیون کے تجربات

مصنفہ سر رمیش چندر دت سی آئی ای جو نہایت دلچسپ اور ہر ایک ہندو کیلئے قابل مطالعہ ہے قیمت مجلد صرف ۲؎

حسد کی آگ المعروف
قسمت کا ہیر پھیر

اگر آپ اخلاقی ناول پڑھنا چاہیں تو یہ ناول منگوائیں۔ نہایت دلچسپ اور نصیحت آموز ہے قیمت صرف ۱۲؎

انسانی زندگی کو پوتر اور آنند مئی بنانے والی کتاب

جیون سدھار

اگر آپ سچ مچ جیون کا سدھار کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے ایک جلد جیون سدھار کی منگوا لیجئے اور اسکا مطالعہ کرکے اپنے جیون کو سدھاریئے قیمت مجلد صرف ۱۲؎

سوبھاگیہ لکشمی
یا سون محل

بنگال کے مشہور مصنف سرگباشی بابو دامودر مکھوپادھیا کے مشہور ناول اسین کمل یا بھیا بھاند ا پھیر کا اردو ترجمہ بے نظیر ناول ہے قیمت ۱۲؎

مینیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور

رسالہ مارتنڈ لاہور

یہ مشہور و معروف رسالہ ۱۹۰۸ء سے ہندو دھرم کی سیوا کر رہا ہے۔ پبلک کی قدردانی کی وجہ سے ۱۹۲۳ء سے پندرہ روزہ یعنی مہینہ میں دو بار شائع ہوتا ہے۔ اس میں روحانیت۔ یوگ صحت اور اخلاق کے متعلق مضامین شائع ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ اعلیٰ درجے کی تاریخی و اخلاقی کہانیاں پراچین ہندو رشیوں منیوں کے جیون چرتر و الیشور بھگتی کے متعلق بھجن اور سنت مہاتماؤں کی بانیاں شائع ہوتی ہیں۔ قیمت سالانہ صرف ۲ روپیہ معہ محصول ڈاک نمونہ کا پرچہ ۳ کو ملتا ہے۔

لوک پرلوک لاہور

یہ رسالہ بھی دفتر مارتنڈ سے ۱۹۲۳ء سے ماہواری نکلنا شروع ہوا ہے ہندوؤں کو لوک پرلوک کی صحیح اور سچی تعلیم دینا اس کا مقصد ہے۔ بڑا دلچسپ رسالہ ہے قیمت سالانہ ۲ معہ محصول ڈاک نمونہ کا پرچہ ۳ میں ملتا ہے۔

نوٹ۔ مارتنڈ و لوک پرلوک دونوں رسالوں کا اکٹھا سالانہ چندہ صرف پانچ روپیہ ہے

تمام فرمائشیں بنام

رام لال ورما منیجر رسالہ مارتنڈ پندرہ روزہ لوک پرلوک ماہواری لاہور

یہ کتاب شری سیتم پریس لاہور میں بااہتمام بابو دیوان سنگھ پرنٹر کے چھپا

اوم

من کی ڈائری

بھولا ناتھ سرنا

اوم

یوگ کی چھٹی سیڑھی

ارنھات

من کی ڈائری

مُصنفہ

بھولا ناتھ سرنا کپور بھلوی

پبلشر اینڈ بک سیلر
لالہ کرپا شنکر اگروال
کٹڑہ مشرو ع دریبہ دہلی

میں یہ من کی ڈائری شری مان سوامی آر ایس جوگا آچاریہ
کی بھینٹ رکھتا ہوں آپ کے ست سنگ ۔ وہ آپ کی آکرتی سے
ہی اس من نے بہت سے خیال اخذ کئے تھے۔

امید ہے کہ سوامی جی میری یہ بھینٹ قبول کریں گے۔

داس

بھولا ناتھ سرنا

کپور تھلوی

بھومکا

من کیا ہے؟ اس سوال کا جواب ہی یہ بھومکا ہے۔ اس بھومکا میں من کیا ہے۔؟ من کیا کرتا ہے؟ اس کا اصلی مقام کون ہے؟ کیسے قابو میں کیا جاتا ہے۔؟ من کے ادھین رہنے سے کیا ہوتا ہے؟۔

ان تمام جملہ سوالوں کے جواب پاٹھک گنوں کے سامنے اس کتاب میں رکھے جائیں گے!۔

من یعنی خواہش کا آلہ ہے۔ جیسے دیکھنے کا آلہ آنکھ ہے من کا گھر چت بدھی اہنکار ہے انہی چیزوں میں من گھوما کرتا ہے۔ سنکلپ وکلپ کرنا خاص من کا دھرم ہے۔ من تمام اندریوں کا راجہ ہے۔ اندریاں من کی پرجا ہیں۔ من جس طرف کو چاہے اندریوں کو چلا سکتا ہے۔

راجہ سے ملاقات یا راجہ کو وش میں کر لینے سے۔ اندریاں خود بخود اُس کی بن جاتی ہیں۔ اور ایسے منش سے اندریاں خوف کھاتی ہیں۔

جب یہ سوال اٹھتا ہے کہ من کیا ہے اس وقت من دو بن جاتے ہیں ایک من دوسرا من کی حالت جاننے والا۔ پہلا من سنساری ہے اور

دوسرا ایشوری۔

من کے قابو کرنے پر جیسے زندگی بن جاتی ہے ایسے ہی من کے خود وش ہوجاتے سے زندگی تباہ و برباد ہو جاتی ہے۔ دنیا میں جو کچھ بھی نظر آتا ہے یہ تمام من کا ہی پھیلاب ہے یہ بڑے بڑے مکان اچھے اچھے کارخانے نئی نئی ایجادات کئی طرح کی مشینریاں سمجھ میں نہ آنے والی چیزیں یہ تمام من کی ہی ایک چھوٹی سی شکتی کا آکار ہے۔ یہاں تک کہ مکتی نجات کا بھی پہرے دار من ہی ہے۔

منش کے اندر جس قدر بھی نیکی اور بدی کے خیال پیدا ہوتے ہیں یہ تمام من کے ہی آکار ہیں۔ من کی سمبھال کر لینے پر سب کچھ سمبھل جاتا ہے من کے پھیلاب پر سب کچھ پھسل جاتا ہے۔ جب تک ہم من کو مانتے ہیں۔ تب تک ہی پن پاپ کرم دھرم وغیرہ ہوتے ہیں جب اس کو چھوڑا یعنی اس کو بھول گئے سب کچھ جاتا رہا اور منش بچے کی طرح ہی ہو جاتا ہے۔ اس کو گیان مارگ کہتے ہیں۔ یہی استھان مکتی کا گھر ہے جہاں سے انند کے سروت کھیلتے ہیں اور منش اپنے آتما کے ساکشات درشن کرتا ہے جس کو ایشوری درشن کہتے ہیں یہ آخری مقام ہے اس جگہ آکر تمام بھی پاٹھ چھوٹ جایا کرتے ہیں یہی سنیاس مارگ ہے۔ جیسے شادی من پھیلاؤ میں ہے ایسے ہی ایشور نرودھ میں ہے تبھی اس جگہ یعنی نرودھ ہوا من آنند محسوس کرتا ہے نرودھ من الہٰی ایشوری ہے۔ جبکہ تمام کلیش کرموں سے پاک ہو جاتا ہے۔

مہا منی پتنجلی مہاراج نے یوگ درشن سوتر ۲۴ میں اسی نروودھ من یعنی
ایشور کی تعریف اس پرکار کی ہے کہ کلیشن کرم ویپاک آشا ران سے
رہت جو ہے وہی ایشور ہے۔ وچار کرو ان چاروں سے کون رہت ہوتا ہے
یہی من مایا سنساری من کا نام ہے۔

مایا اور چھایا۔ منش روشنی سے دور ہوتا ہے تو چھایا لمبی پھیل جاتی ہے
جب منش روشنی کے نزدیک جاتا ہے تو چھایا ناش ہو جاتی ہے۔ روشنی
ایشور ہے اور چھایا مایا ہے۔ جوں جوں منش روشنی کی طرف جاتا ہے مایا
کو بھاگتی دیکھتا ہے۔ اور جب اندھیرے راجس تامس خیالوں

میں ہوتا ہے تو مایا گھیرا ڈال لیتی ہے۔

روشنی کو ایشور کہتے ہیں اور مایا کو پرکرتی۔ مہاراج کپل منی نے
یہاں ہی آکر پرش پرکرتی مانی ہے دراصل کپل منی جی کا اصلی مدعا یہی ہے۔
دنیا میں پرش پرکرتی کا پسارا ہے پرش روشنی ہے پرکرتی اندھکار کا نام ہے
دنیا من کے اندر نئے نئے خیال پیدا کرتی ہے۔ تو من دنیا کے اندر نئی نئی
ایجادات پیدا کرتا ہے۔ جیسے سرشٹی کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔ ویسے ویسے ہی
من بھی پھیلتا جاتا ہے۔ یہی بڑی فلاسفی ہے۔

ننھا بچہ من کا تماشا تو ہوتا ہے۔ بچہ زیادہ چنچل ہوتا ہے۔ مگر جب
اس کے اندر خواہش کسی چیز کے سننے کے واسطے پیدا ہوتی۔ تو یہی
سنساری من کی پیدائش کا ہونا ہے پہلے بچہ چاند کو چاہتا ہے پھر ذائقہ
دار چیزوں کو پسند کرتا ہے۔ اسی طرح کئی طرح کی خواہش پیدا کر لیتا ہے

اب بچہ من نہیں بلکہ من کو اپنے اندر ایک خاص جگہ دے دیتا ہے یہی من کی پیدائش کی شروعات ہے۔ ایک من سارے سنسار میں پھیلا ہوا ہے دوسرا اس کی سنبھال کرتا ہے۔ پھیلے ہوئے من کو سنساری من اور سنبھال کرنے والے کو ایشور یعنی نرودھ من کہتے ہیں۔

جیسے بچہ کے اندر آنکھ تو ہے مگر وہ چیز کی حقیقت کو نہیں جان سکتا اسی طرح بچہ میں من تو ہے مگر حقیقت کو نہیں سمجھتا۔ جب سمجھنے لگتا ہے تو اسی سمجھ کا نام من کی پیدائش ہے۔ بچہ من کو اپنے اندر اب خاص جگہ دے دیتا ہے۔

کہانی

ایک ننگن سادھو کسی راجہ کے گیا۔ راجہ نے اس کا بڑا ادر ستکار کیا جب محلوں میں رانی کو پتہ لگا کہ ایک پرم ہنس سادھو دربار میں آیا ہوا ہے تو اس نے راجہ کو کہلا بھیجا کہ سادھو کو اندر بھیج دیں۔ سادھو اسی طرح رانی کے سامنے چلا گیا۔ رانی نے پکڑ کر اپنی گودی میں بٹھا لیا۔ سادھو نے بچوں کی طرح رانی کے اوپر پیشاب کر دیا۔

اس سادھو کی یہ حالت صاف بیان کر رہی ہے کہ وہ من کے ہاتھوں چھٹکارا پا چکا ہے۔ اس من کی اوستھا کا نام تریا اوستھا ہے۔ یہ حالات ایسے ہیں جو کہ زندہ مکت کہلاتے ہیں اسی حالت میں اصلی انند بھرا ہوا ہے جس قدر خیالات بڑھتے جاتے ہیں اسی قدر دکھ بڑھتے جاتے ہیں۔ یہ حالت بہت اونچی ہے۔ اس کو نردھ من کہتے ہیں۔

ایسا من کیسا ہوتا ہے جو کہ صرف ایشوری من ہی رہ گیا ہے جس میں سنساری من ناش ہو چکا ہے ایسا من کیا کچھ سوچتا ہے کہاں تک اس کی رسائی ہے یہ کتاب انہی ایشوری من کی باتوں کا مجموعہ ہے جس کو الہام یا عالم لاحوت کی باتیں کہا جاتا ہے۔

پاٹھک گن من کی حالت پر جس قدر بھی لکھا ہیں اسی قدر تھوڑا ہے۔ کیونکہ یہ سب کچھ من کا ہی پسارا ہے۔ اگیان من ہے تو گیان بھی من ہے۔ بھگتی من ہے تو ناستک پن بھی من ہی ہے۔ بدی من ہے تو نیکی بھی من ہی ہے من کا اتنا لمبا وشہ ہے کہ کیا بتایا جائے۔ تمام گیان وگیان کی فلاسفی من میں بھری ہوئی تمام طرح کے الہام اسی من میں پوشیدہ پڑے ہیں۔ من کی یہ ایک اوستھا ایسی ہے جس کو ایشوری گیان بھی کہتے ہیں۔

من کی ایک اوستھا کا نام سنساری گیاں ہے۔ من کے سدھ کرنے کے واسطے ہی آج تمام جیو جنتو کوشش میں لگ رہے ہیں جن منوشوں کا من وش میں نہیں ہوا وہ کروڑوں واربوں پراکرتک پدارتھوں کے جمع کر لینے پر بھی سکھ اور شانتی سے ونچت بیٹھے ہیں۔ اور جن منشوں کے پاس روٹی کھانے کے لئے ایک پیسہ نہیں۔ نہ تن ڈھانپنے کے واسطے کپڑا انہیں صرف من کو وش کر لینے کے کارن۔ وہ آج پرشن اور شانت چت نظر آتے ہیں یا نوں وہ شاکشات آنند دیوتا کی مورتی ہیں جن کے درشن کرنے سے بھی سنساری نش کچھ عرصہ کے واسطے آرام گھر کی سیر کر لیتا ہے اور منتوں تک اس کے یہی خیال بنے رہتے ہیں کہ ہیں بھی تمام مادی

پدارتھوں کو تیاگ کر اسی طرح کا بنکر آنند۔ باولی پاٹھک گن انند صرف
من کی چوتھی اوستھا میں جاکر پراپت ہوتا ہے پراکرتک پدارتھ یا مادی
خیال کبھی بھی آرام دائک نہیں ہو سکتے۔ آج کسی معقول نے اس بات کو ثابت
کر دیا ہے کہ اگر پراکرتک پدارتھوں یا خیالوں میں انند ہوتا تو آج تمام
دنیا انند اور خوشی میں نظر آتی کیونکہ پراکرتک پدارتھوں و خیالوں کی
جو اس زمانہ نے ترقی کی ہے ایسی پراکرتک ترقی کبھی بھی کسی زمانہ میں نہیں
ہوئی۔ دنیا آج جوں جوں ترقی کر رہی ہے توں توں ہی دکھوں اور مصیبتوں
میں گر رہی ہے۔ یہ حالت صاف بتا رہی ہے کہ پراکرتک خیالوں میں پھنسنا
مصیبت خرید کرنا ہے۔

من پرکرتی کی حد کا نام ہے اس کو وش کر لینے سے سہج ہی سے منش
پرکرتی پر سوار ہو جاتا ہے۔ من کا وش کرنا منش کی کامیابی کا راز ہے
دنیا میں منش کا آدفتح ہونے کی نشانی ہے من کے وش کر لینے سے تمام
انسانی مدعے پورے ہو جاتے ہیں؛

اس کے وش میں ہونے پر تمام طرح کے کلیش دکھ مصیبتیں دم دبا کر
بھاگ جاتی ہیں۔ اور منش کی آنکھوں سے اگیان کا پردہ دور ہو جاتا ہے۔
اپنی اصلی شکل کو دیکھ کر اننت ہرش اور خوشی ہوتا ہے۔ انسانی زندگی کا راز
ہاتھ میں آجاتا ہے۔ من آتما پر آخری پردہ ہے اس پردے کے دور ہوتے
ہی اگیان اور رگیان کا چمکتا ہوا روشن چراغ دکھائی دیتا ہے جس کی
روشنی میں منش اپنی منزل کو اچھی طرح دیکھ بھال کرتا رہتا ہے سیکڑوں سالوں

کا راستہ گھنٹوں میں طے ہونے لگ جاتا ہے۔

من کے بہت سے حصے ہو سکتے ہیں اور الگ الگ حصہ پر خوب وضاحت کے ساتھ وچار پیش کیے جا سکتے ہیں میں ان تمام حصوں کو بالائے طاق رکھ کر اس بھومکا کو سماعت کر کے آپ کے آگے اصلی کتاب رکھتا ہوں"

داس

بھولا ناتھ سرنا کپور تھلوی

اوم

من کی ڈائری

(۱) کھنونے پھول کومری سرور کو بچہ کھیلوں کو جس طرح چاہتا ہے ٹھیک اسی طرح وگیانک منش جس کو آتما کے درشن ہو چکے ہیں جس کے من کی تمام برتیاں نرودھ ہو چکیں ہیں اس پریہ پورن پرم آتما کو چاہتا ہے۔

(۲) آتما کا نواس ہر ایک شریر کے ساتھ ہے۔ نیز پرماتما بھی ہر ایک پرانی کے نزدیک اسی طرح ہے جس طرح آنکھ کی تپلی آنکھ کے نزدیک ہوتی ہے اس کا مطلب صرف اتنا ہے کہ یہی ہمارا آتما جب من کو نرودھ کر کے اس کے اوپر جو پانچ غلاف ہیں جس کو ان مئے کوش پران مئے کوش منو مئے وگیان مئے آنند مئے کہتے ہیں۔ جب ان غلافوں کو اتار کر پرگھٹ ہوتا ہے تب تمام پرکرتی کے راز اس کو معلوم ہو جاتے ہیں۔ یعنی یہ آتما پرم آتما ہو کر تمام پرکرتی کا مالک بن جاتا ہے۔ اس جگہ ہی آکر مہرشی کپل نے سانکھ میں پرش پرکرتی کی شکشا دی ہے۔

(۳) آجکل کے گیانی لوگ تمام طرح کی ودیاؤں کی نئی نئی ایجادیں کر رہے ہیں۔ چونکہ پرمارتھک کی طرف سے تمام بیکھبر ہیں اس بات کو دیکھ کر یہ من کی ڈائری لکھ رہا ہوں تاکہ دنیا کو پرمارتھ کا گیان ہو سکے۔

(۴) تمام منشوں کی یہی خواہش ہے کہ کسی نہ کسی طرح ہم کو سکھ کی پراپتی

ہو سکے۔ غور سے دیکھا جائے تو جو انسان دھوپ میں کام کرتا ہے یا کانٹوں کی سیج پر شیین کرتا ہے۔ چوری کرتا ہے زنا کاری کا مرتکب بنتا ہے تمام اس طرح کے سخت کام کرنے میں سکھ کی خواہش نہاں ہے۔

(۵) جب یہ نہ ہو گیا کہ پرمارتھ کا اپدیش سکھ یعنی تمام طرح کے دکھ سے نورت کرنا ہے تو ضروری ہے کہ ہم دکھ سکھ کی اصلی حقیقت کی پہچان کریں

(۶) ہر روز دیکھتے ہیں کہ سکھ کا انند صرف جاگرتی میں ہی ہوتا ہے شوشپتی یا کلورافارم کی حالت میں کچھ گیات نہیں رہتا اس سے جان پڑتا ہے۔ کہ انند کا آنا جاگرتی کو کھیلوں والی اندریوں کے دوار کا ہونا ضروری اور لازمی ہے۔ سکھ دکھ کی حقیقت کو جاننے کے واسطے لازمی ہے کہ سکھ دکھ جس کے سہارے یا جس بنیاد پر ہوتے ہیں۔ اس راز کو جانا جاوے جیسے آگ کی حقیقت کو جاننے کے واسطے ضروری ہے کہ جس چیز کے سہارے آگ زندہ ہے پہلے اس کی تہ کو جانے۔ اگ کی زندگی ہوا پر ہے اگر آگ کو ہوا آگ کے پرمانوں اکھٹے کر کے نہ دیوے تو فوراً آگ کی موت واقعہ ہوگی اس لئے آگ کے علم کو جاننے کے لئے پہلے ہوا کی مہمایت کو جاننا واجب ہے۔

(۷) ایک شخص کسی گہری سوچ میں بیٹھا کچھ سوچتا ہے۔ اس کی اس اوستھا میں سامنے پڑی ہوئی گھڑی بولتی ہے مگر اس کو اس کا مطلق علم نہیں۔ جہاں تک سوچ کی سکتی کام کر جاتی ہے کہ اگر کوئی جانور کاٹ بھی جائے تو اُس کو اس کا کچھ علم نہیں رہتا۔ نیند کی حالت میں اندریاں سمٹ کر اپنے

مالک من میں جاکر لین ہو جاتی ہیں اس کارن نیند کی حالت میں باہر کی دنیا کا سکھ دکھہ معلوم نہیں ہو سکتا کیونکہ سکھ دکھہ کا محسوس کرنا اندریوں کا کام ہے نیند کا کام ہے جب منش گہری سوچ سمندر میں گہرا ہوا ہوتا ہے۔ اس وقت من سمٹ کر اپنے مالک بدھی میں لین ہوا ہوتا ہے اور بدھی کا اتما سے میل ہوتا ہے بس یہ نتریا اوستھا کا نچلہ درجہ ہے اس کے اوپر جاکر پاربرہم کے درشن ہوتے ہیں۔ یہی درجہ اصلی سکھ کا مقام ہے اس جگہ جب منش آتا ہے تب ہی تمام راز ہاتھ لگتے ہیں۔

(۸) جاگرت میں منش استھول دنیا سے میل جول رکھتا ہے اور سوپن میں شوکشم دنیا کے نظارے دیکھتا ہے نیز سوسپتی اوستھا میں کارن شریر ہوتا ہے کارن ہی دنیا رہ جاتی ہے تریا اوستھا میں جاکر اپنے اتما کے درشن ہوتے ہیں اس کے اوپر جاکر پاربرہم سری پورن آنند سے ترکوش میں منش لین ہو جاتا ہے یہی منش کا نصب العین ہے۔

(۹) ضمیر کشی ہی اصلی ولی دماغی مادی روحانی خودکشی ہے۔ یہاں سے ہی اتما پر سیاہ غلاف آنے شروع ہوتے ہیں پہلے پہلے یہ حالت بڑی سوکشم ہوتی ہے منش پرواہ نہیں کرتا آخر بہت جلد ہی یہ حالت بڑھتے بڑھتے منش کو بھیانک دکھہ ساگر میں ہمیشہ کے واسطے گرا دیتی ہے یہ حالت بھی روحانی تپ دق ہے۔

(۱۰) صرف بدی ہی کا حصہ منش ہے جو کہ دماغ سے لیکر گدا چکر تک سیدھی ریڑ کی ہڈی ہے اس میں شوشمنا نام ناڑی رہتی ہے جو کہ دماغ

کی سیدھی نلکی ہے اس کی رکشا کے واسطے جیسے کھیت کو باڑ لگائی جاتی ہے۔
اس پرماتما نے یہ ہڈی شو شمنا کی رکشا کے لئے باڑ لگائی ہے دراصل یہ
ناڑی ہی منش ہے باقی کے تمام انگ اس کی شاخیں ہیں۔

(۱۱) یوگ کا علم دیوار قہقہہ ہے جو اس پر چڑھ یا پھر واپس دنیا کی طرف
دھیان نہیں کرتا وہیں ہنس کر گر پڑتا ہے۔

(۱۲) مصیبت عقلمندوں کو تجربے اور نئی راہ دکھانے آیا کرتی ہے ہر مصیبت
زندگی کا بنا و رنگ اٹھانے والی ہوا کرتی ہے اس کارن مصیبت کے واسطے
ہر وقت طیار رہنا چاہیے۔ مصیبت ہی دراصل اصلی امر زندگی ہے جس
نے اپنی زندگی میں کبھی بھی مصیبت کا منہ نہیں دیکھا آتما ہی وہ بدنصیب ہے
مصیبت ایک روحانی ورزش ہے جس سے آتما بلوان ہوتا ہے جس طرح
شریر کی ورزش کرنے سے شریر بلوان ہوتا ہے مصیبت آتما کی خوراک ہی ہے
کون ایسا مت لاشی بڑا آدمی ہوا ہے جس پر ایک دو دفعہ بھیانک اور خوفناک
مصیبت نہیں آئی ہر ایک جگیاسوں پر ایک دفعہ ایسا ہوا ہی کرتا ہے۔
ہر ایک جگیاسوں کے ساتھ مصیبتیں رہا ہی کرتی ہیں۔

(۱۳) مصیبت ایک امتحان ہے جس کا جتنا اونچا نصب العین اور شش ہوگا
اس کا اسی طرح کا سخت یا نرم امتحان ہوگا امتحان میں ہمیشہ سخت کہے جانے
والے ہی سوال درپیش ہوا کرتے ہیں سخت اور مشکل سوالوں والے
پرچے کو دیکھ کر   پارتھیوں کا دل دہل ہی جایا کرتا ہے مگر مشکلی سنرا ہی
سے کام کرنے والے آخر اپنے مقصد کو پا لیتے ہیں امتحان میں گھبرا جانا سخت

پاپ ہے کیونکہ اس میں دلیش کا نقصان ہے۔ اگر ایسا منش دوران امتحان میں گھبرا کر خودکشی کر بیٹھا تو اس کے ذریعے جو بہو کی آتماؤں کو خوراک ملتی تھی وہ نہیں مل سکتی۔ اس کارن گھبرا جانا سخت پاپ ہے

(۱۴) جاننا چاہیئے کہ پرمارتھ کی تلاش کرنے سے جو دکھ یا مصیبتیں آیا کرتی ہیں۔ یہ امتحان لینے والے ماسٹر ہوتے ہیں یعنی برہم خود دکھی اور مصیبت کا روپ دھارن کر آیا کرتا ہے۔ دیکھتا ہے کہ یہ آتما جو اپنے اندر رچھ خواہش رکھتا ہے آیا اس کے لائق بھی ہے یا کہ نہیں اگر اس وقت منش نہیں گھبراتا تو اسی وقت پار برہم دکھ اور مصیبت کا چولا اتار کر سکھ انند کا ساگر بن کر اپنی گود میں اس آتما کو کھینچ لیتا ہے۔ منش حیران اور پریشان رہ جاتا ہے کہ جس کو میں دکھ اور مصیبت جان کر تیاگنا چاہتا تھا وہی تو ہیرا اور رتن یعنی نصب العین تھا۔

(۱۵) جس طرح بچہ ماں سے بچھڑا ہوا ماں کو مل کر ماں کی گود میں پڑ کر سُکھ پاتا ہے وہی حال اسی بچھڑی ہوئی آتما کا ہوتا ہے۔

(۱۶) جس طرح امیر لوگ اپنے بڑے اونچے مکانوں پر چڑھ کر غریبوں کے نیچے مکانوں کے رازوں سے آشنا ہو جاتے ہیں اسی طرح یوگی برہم کے سب سے اونچے مکان پر چڑھ جاتا ہے۔ نادی دنیا میں کھیلنے والے تمام ایسے منش سے خوف کھاتے ہیں۔

(۱۷) جس طرح بچہ کھیلوں کو ہی چاہتا ہے اس وقت اگر اس کے ماں باپ منع کرتے ہیں تو برا سمجھتا ہے یا اس وقت اس کو روپیہ وغیرہ دیا

جائے تو وہ بچہ کھلیوں کو چھوڑ کر ربیہ جو کہ کھیلوں کے بموجب اعلیٰ ہے۔ لینے کے لئے کداچت تیار نہیں بر عکس اس کے بچہ خیال کرتا ہے کہ میرے ماں باپ کتنے بیوقوف ہیں جو کہ ایسی اعلیٰ اور عمدہ کھلونوں کو چھوڑ کر دوسری جانب لگ رہے ہیں۔

ٹھیک یہی اوستھا پر کرتک منش کی ہوتی ہے مادی دنیا میں کھیلنے والے منش کے آگے اگر روحانی باتیں رکھیں جائیں تو وہ اس کی حقیقت کو کیا سمجھے۔ وہ کبھی بھی روحانی باتیں منّنے کے واسطے تیار ہیں۔ اگر اس کو وید یا ایت پرشوں کے واک سنائے جائیں تو جس طرح بچہ نصیحت کرنے والے ماں باپ کو بیوقوف خیال کرتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح مادی دنیا میں کھیلنے والے انسان ان روحانی وِدوانوں کو بیوقوف اور روحانیت کو بیوقوفی ڈیا گل پن کی اخراع سمجھ کر پاؤں تلے روندھ دیتا ہے اسی کارن رشی لوگ ان ادھکاریوں کو اپدیش نہیں دیا کرتے تھے۔

(۱۸) جب منش کی تکلیف انتہائی درجے تک پہنچ جاتی ہیں اُس وقت سکھ اور انند بھی بہت نزدیک ہوا کرتا ہے۔ جیسے خواب میں جب انسان زیادہ بے چین ہوتا ہے۔ تو فوراً بیداری کی آنکھ کھل جاتی ہے ٹھیک ہی طرح جب متلاشی کے مانسک دماغی روگ انتہائی درجے کا گھیرا ڈال کر دکھ اور مصیبتوں کے سیاہ بادل گراتے ہیں ہر طرح سے لاچار اور پریشان ڈہول کرتے ہیں۔ اس وقت ہی منش کی شوشمنا ناڑی یعنی دیبہ آنکھیں کھلا کرتی ہیں۔

(۱۹) دھن دولت عورت ہے۔ عورت کو جو منش اپنی خواہشات کی پورتی کے واسطے زبردستی اپنے قبضے میں رکھنا چاہتا ہے وہ دھن روپی عورت کو ننگن کر کے بالوں سے پکڑ کر بے عزت کر رہا ہے۔ دھن دولت ایسے منش کو کئی طرح کے عیب لگا کر ہمیشہ کے واسطے رفوچکر ہو جاتی ہے۔

(۲۰) الوراگ میں بتایا تھا کہ ان ادھکاریوں کو اپدیش نہیں دینا چاہئے۔ کیونکہ وہ اپنا آپ ہی گوا دیتا ہے جس طرح پانچسو نمبر کا بجلی کا ہنڈا لگانے سے یکایک اس کی طرف دیکھنے سے آدمی اندھا ہو جاتا ہے۔ ٹھیک یہ اوستھا ان لوگوں کی ہوتی ہے جو ادھکاری نہیں ہوتے مگر اپدیش بر ہم کار لیتے ہیں وہ اپنی پچھلی کمائی بھی کھو بیٹھتے ہیں۔

(۲۱) آج کل اپدیش کا اثر کیوں نہیں ہوتا کارن کے جو اپدیش دینے والے ہوتے ہیں وہ خود عامل نہیں ہوتے مثال کے طور پر ایک ودوان پنڈت بڑے بڑے اونچے اپدیش کرتا ہے چونکہ اس کو خود ابھی علم الیقین نہیں اس کارن وہ خود عمل نہیں کرتا لوگ جب اس کو اس طرح کا دیکھتے ہیں تو وہ زیادہ نیچ کاموں میں پرورت ہو جاتے ہیں دنیا سمجھتی ہے کہ بس علم یا خدا اس کا نام ہے کہ اونچی باتیں بتانا۔ غور سے اگر دیکھا جائے۔ تو وہ پنڈت دنیا کو بڑے کام کرنے پر پختہ کر رہا ہے یہی کارن ہے کہ آج کل کے اپدیش کا کوئی اثر نہیں اسی کارن آج بڑے بڑے لوگ اچھے کاموں سے دور بھاگ رہے ہیں انہوں کو اس بات کا علم الیقین ہو چکا ہے کہ جتنے بھی اچھے لوگ ہیں یہ صرف کہتے ہیں کہ اگر اس کہنے میں کوئی اچھی بات چھپی

ہوئی ہوتی تو یہ خود برے نہ ہوتے۔ اس کارن وِدوان جس کا ابھی خود عمل نہیں اس کا اپدیش سننا بھاری گناہ ہے اس کو کبھی بھی اونچی جگہہ پر نہیں بٹھانا چاہئے ایسے شخص کے منہ سے جو اپدیش ہوگا بجائے فائدہ کے الٹا نقصان دے گا اس بات کو ذرا غور سے دیکھنا چاہئے

(۲۲) مادی دولت ایک اونچا بانس ہے جس کا یہ بانس جس قدر اونچا ہوگا اسی قدر جب وہ گرے گا چوٹ کھائیگا۔

(۲۳) الو ہمیشہ سورج کا دشمن ہی رہتا ہے حالانکہ سورج دنیا کو بڑے بڑے فائدے دیتا ہے اگر سورج نہ ہو تو خود الو کا زندہ رہنا محال ہو جائے۔ دوسرے لفظوں میں سورج ایک رحمت کا دیوتا ہے ایسے ہی مادی دنیا میں اندھے ہوتے ہوئے منش دھرما تما روحانیت کے معلموں کے دشمن رہے ہیں مگر وہ ان کا بھی بھلا ہی چاہتے ہیں

(۲۴) فطرتی چالاکی عیار لوگ اس بات کو دیکھ کر بڑے حیران ہوتے ہیں کہ یہ بھولے اور سیدھے منش کہاں سے کھاتے ہیں جب کہ ہم اتنی مکاری سے کھاتے ہیں تو یہ سیدھے پن سے کیسے آنند میں رہتے ہیں۔

ایسے لوگوں کو بتا دینے کے لئے اتنا ہی کافی ہے کہ جب کسی کا ایک انگ بے کار ہو جاتا ہے تو اس انگ کی طاقت فوراً کسی دوسرے طریقے پر ظاہر ہوا کرتی ہے جیسے اندھے کی دیبہ آنکھیں بالکل جلدی کھل جاتی ہیں چونکہ سیدھے بھولے لوگ آستک ہوتے ہیں اس کارن

مالک کو خود اس کا خیال رہتا ہے دنیاوی لوگ ناستک ہیں ان کو اپنی عقل پر گھمنڈ ہے اس کارن وہ ہمیشہ دکھی رہتے ہیں۔ چالاکی کرنے والے ہی روتے ہی نظر آتی ہیں برخلاف اس کے سیدھے اور صاف لوگ ایک پیسہ بھی نہ ہونے پر آنند سے بھرپور نظر آتے ہیں بس یہی آستک اور ناستک پن ہے۔

(۲۵) جب بچہ زیادہ روتا ہے تو ماں مٹھائی یا کھلونے اس کے آگے پھینک دیا کرتی ہے جو بچے کھلوں اور مٹھائی کو دیکھ کر چپ ہو جایا کرتے ہیں اور کھیلوں میں ہی مست رہتے ہیں وہ کداچت ماتا کا میٹھا دودھ نہیں پی سکتے۔ ماتا برہم ہے نیز کھلونے یہ دنیا کی دھن دولت ہے ذرا اس بات پر غور کرو تمام رازوں کا آپ سے آپ ہی حل ہو جائیگا

(۲۶) منش کہتے ہیں من کے مالک کو یہ من دو لفظوں سے بنا ہے من اور ایدیش من کہتے ہیں دل کو ایش کہتے ہیں۔ مالک کو اس سے ثابت ہو گیا کہ منش کہلانے کے وہی لوگ ادھکاری ہیں جو کہ اپنے من پر کنٹرول یا قابو پا چکے ہیں جو ابھی من کی ترنگوں میں ہی غوطے کھا رہے ہیں۔ وہ منش کداچت آنند نہیں پا سکتے۔

(۲۷) تین طرح کی آنکھیں ہوتی ہیں مادی آنکھیں جن سے مادی دنیا کو دیکھا جاتا ہے۔ وگیانک آنکھیں جن کے ذریعے روحانیت کے علم دیکھے جاتے ہیں دیویہ آنکھیں جن سے پار برہم کے درشن ہوتے ہیں۔

(۲۸) کسی شخص کا کوئی انگ کٹ جاتا ہے تو اس وقت گیان اندریوں
کی دھاریں فوراً دماغ کو اطلاع کرتی جس سے دکھ سکھ بھاسنے
لگتا ہے اگر کلوروفارم وغیرہ سے بیہوش کر دیا جائے تو دماغ کو اطلاع
نہ ہونے کے کارن یعنی دماغ خود بیہوشی کی حالت میں ہوتا ہے اس لئے
دکھ سکھ نہیں بھاستا اسی طرح گیان، وسوچ کے کلوروفارم سے دماغ اور
اندریوں کو بیہوش کرنا ہوگا۔

(۲۹) دیکھو سوپن اوستھا میں ایک ہی اوستھا میں منش کئی طرح کی سیکڑوں
برسوں کی باتوں کو دیکھ لیتا ہے اس طرح جب من کو اکاگر کر کے تریا
اوستھا میں پرویش کیا جاتا ہے تو ایک سیکنڈ میں لاکھوں اور کروڑوں
برسوں کے جنموں کے راز معلوم ہو جاتے ہیں۔

(۳۰) ہماری گیان اندریوں و من کا رخ باہر کی جانب ہے جس
لئے سدھارن طور سے ہمیں گیان پراپت نہیں ہوتا کیونکہ اندریاں
اور من پرکرتی کا ہے اس لئے یہ بار بار پرکرتی کی طرف ہی دوڑتا ہے۔
پرکرتی میں سکھ لیش ماتر نہیں اس کارن من اور اندریوں کی حرکت سے
سکھ پراپت نہیں ہوتا اس کارن اندریاں جو جو بھی خبر من تک پہنچاتی
ہیں وہ تمام خبریں سنساری ہوتی ہیں اس کارن ضروری ہے کہ اندریوں
اور من کی دی ہوئی اطلاع سے آتما کو دکھ ہو کیونکہ اندریوں کی تمام
حرکتیں مادی دنیا تک ہی محدود ہیں اس کارن سکھ کے خواہشمند
کو واجب ہے کہ وہ اندریوں کی مدد کو چھوڑ کر یعنی اندریوں کی جگہ کو ہو

خبریں دماغ تک نہ پہونچنے دیں اسی جگہ ہی مہاتماؤں نے کہا ہے کہ باہر کے پٹ بند کر اندر کے پٹ کھول تمام سکھ کے راز اندر چھپے پڑے ہیں۔
باہر جو سکھ ہم کو دکھائی دیتا ہے یہ تمام سکھ اندرونی سکھ کی ایک چھایا ہے چھایا کے پیچھے بھاگنے والے لوگ اپنے ابدیش کو نہیں پا سکتے۔

(۳۱) اب سوال یہ رہ جاتا ہے کہ پھر کس طریقے سے من اور اندریوں کی مدد لینا چھوڑیں وہ کونسا ایسا طریقہ ہے۔ جس سے کام لینے اندریوں اور من کا رکھ باہر سے بدل کر اندر کی جانب لگ سکتا ہے۔

اس سوال کا جواب یہ ہے کہ جو کام اندریوں سے لیتے ہیں اس کو چھوڑ کر پرانوں سے اس من پر ٹھوکر مار دیعنی پرانایام کر و آدمی کے اندر جو پانچ طرح کی ہوائیں ہیں ان کے تمام راز سمجھو پران اپان سمان اوان ویان پانچ اپ پران۔ ناگ کورم کرکل دیودت دہنجے پران آنکھ ناک کان وغیرہ میں رہتا ہے آپان خارج ہوتا ہے۔ یا جسم کی گندی چیزوں کو باہر پھینکتا ہے۔ سمان ناف میں رہ کر تمام کھائی ہوئی چیزوں کو ہضم کرتا ہے اور تمام نس ناڑیوں کو بانٹ کر خوراک تقسیم کرتا ہے اودان تمام جسم میں رہ کر جسم کو کھینچ دیتا ہے جس کے سہارے یہ جسم قائم ہے ویان سوشما ناڑی میں رہتا ہے اسی طرح پرانوں کے تمام باریک سے باریک رازوں کو جان کر پھر ان کو اپنے وش کرے یعنی جس طرح کا حکم پران کو دے یہ فوراً اس کی تعمیل کرے اس طریقے سے من اور اندریوں کی باہر کی رفتار بند ہو کر اسی طاقت کا جو من کے اندر

بھری پڑی ہے اندر کی جانب یعنی من کا نرودھ ہو جائیگا پھر تمام اندر کے راز کھلنے لگ جائیں گے۔

(۳۲) آسن پر بیٹھ کر خیال کرے تمام دنیا میں برہم کا نواس ہے۔ میں برہم کے پیٹ کے اندر ہوں سورج اور چاند اس کے دو نیتر ہیں اکاش سر ہے زمین پاؤں ہے دشائیں کان ہیں۔

(۳۳) جب چلے تو سمجھے کہ میں برہم روپی سمندر کی ایک لہر ہوں جو کہ برہم سمندر سے نکل کر باہر دوڑ رہی ہے اور جب بیٹھے خیال کرے کہ میرے اندر جو چیتن شکتی جس کے ذریعے یہ تمام جسم حرکت کر رہا ہے کون ہے نیز کس جگہ واقع ہے۔ جب سوئے تو خیال کرے کہ میں برہم کی گود میں سو رہا ہوں ایسا خیال کرتا ہوا جیون گذارے۔

(۳۴) سکھ صرف من کی یکسوئی کا پھل ہے۔ مثال کے طور پر کسی جگہ نہایت سریلا گانا ہو رہا ہو اس گانے سے جو رس آرہا ہے یہ من کے اکاگر ہونے کا نتیجہ ہے اگر من کی یکسوئی کو توڑ دیا جائے تو یہ رس فوراً جاتا رہے گا۔

اگر اس وقت گانے میں محو ہوئے ہوئے منش کو یہ خبر دی جائے کہ آپ کا بیٹا مر گیا ہے تو وہ گانا جس میں اس کو رس آرہا ہے وہ دکھ دائی ہو جائے گا۔ اس کو کبھی رس نہیں آئے گا۔ کیا گانا بدل گیا یا گانے والے بدل گئے۔ کہنا ہوگا کہ اب من کی یکسوئی ٹوٹ چکی ہے اس کا رن رس نہیں آتا۔

شطرنج تاش وغیرہ اور کھیلوں میں منش کو جو آنند بھاسنتا ہے یہ
صرف آنند من کے یکسوئی کا نتیجہ ہے۔

(۳۵) جب تک منش کو شریر اور من کا خیال ہے تب تک سکھ
کا ہونا سخت دشوار ہے کیونکہ سکھ نہ ہی اندریوں پرکرتک من کا حصہ ہے
اور نہ ہی آنند مادی شرشٹی میں ہے۔

جسم اور اندریاں من کو دنیا کی طرف سے ہٹاکر اندر کی روحانی
آتمک دنیا میں لگانا ہے۔ یعنی شریر کو اپنے بس کرنا عالم بے خبری
میں لے جانا۔ اس جڑ مادی پرکرتک شریر میں جو چیتن حرکت کی طاقت
ہے اس کے گنوں کو جاننا چاہیے

(۳۶) ہم نے اوپر بتایا ہے کہ شریر میں چیتن حرکت ہی منش کی جڑ
ہے جس بھنڈار سے چیتن کی شعاعیں نکل رہی ہیں وہی پرش ہے اس
بھنڈار میں دھیان جمانا چاہیے۔ منش نہ ہی تو اندریاں ہے۔ نہ من بدھی
ہے۔ تمام جڑ ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو جسم کا جو حصہ زیادہ حرکت
یعنی چیتن شکتی کے ساتھ زیادہ سمبندھ رکھتا ہے وہی جسم کا حصہ زیادہ
مضبوط طاقتور بن جاتا ہے۔

بچہ پنگوڑے میں پڑا ہوا زور سے ہاتھ پاؤں مارتا ہے یعنی بچہ جسم کے
انگوں کا ملان چیتن کے بھنڈار سے کر رہا ہے دوسرے لفظوں
میں بچہ چیتن بھنڈار سے طاقت کھینچ کھینچ کر اپنے انگوں میں بھر رہا ہے۔

مسمریزم کا پروفیسر اپنے من کو

کو بار بار حرکت دیکر اپنے جسم میں چیتن بھنڈار کی طاقت بھرتا ہے دوسرے
کمزور دل والوں پر اپنا اثر ڈال کر اپنی مرضی سے جدھر چاہتا ہے کرواتا
..... مضبوط جسم والا انسان کمزور جسم والوں کو جدھر چاہتا ہے
لے جاتا ہے ۔

(۲۷) صبح شام پوتر ہو کر بیٹھ کر سوچنا چاہیئے کہ ہمارے شریر من کو دماغ
کی جو چیتن کی طاقت آرہی ہے اس کا بھنڈار کہاں ہے یوگی لوگ چیتن
کی اس چنگاری کو شناخت کر کے تمام رازوں پر عبور کرتے ہیں ۔ نیز اصلی
انند کا جلوہ دیکھتے ہیں ۔

(۲۸) جس طرح ورزش کرنے سے کچھ تکلیف ہوتی ہے ۔ نیز جسم بلوان بنتا ہی
ٹھیک ہے اسی طرح پرانایام روحانی ورزش ہے جس سے آتما بلوان
ہوتا ہے یوگ کے اٹھوں انگ روحانی ورزش ہے ۔

(۲۹) مصیبتیں اور دکھ متلاشی کی ورزش ہے سکھ اور شانتی غذا ہیں
جو شخص ہمیشہ غذا تو کھائے جاتا ہے ورزش نہیں کرتا وہ کداچت انند
نہیں لے سکتا ۔ سکھ دکھ غذا اور ورزش سمجھتے ہوئے دنیا میں رہنا چاہیئے

(۳۰) معلوم ہو کہ جسم کے اندر وچار کے جو راز ہیں ان کو من لیتے ہیں
یہ من کریا کرتے ہیں آتما کے اتنا ہی قیدی ہے جتنا کہ اندریاں من کی
آتما کی دھارن کے سمت جانے پر جیسا کہ سوپن یا سشپتی غشی کی حالت
میں ہوتا ہے من بھی اندریوں کی طرح دکار میں چلا جاتا ہے اس سے صاف
معلوم دیتا ہے کہ من اور آتما دونوں علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں ۔ آتما بہ

جاتا ہے۔ ایک پرکار کا ایک بھنڈار ہے جہاں سے دھاریں نکل کر جسم اور من کو جان دیتی ہیں۔

(۴۱) بہت لوگوں کا وچار ہے کہ پرکرتی کے پانچوں تتوں کے میل ہونے سے منش یعنی جسم کے اندر جو حرکت والی طاقت ہے پیدا ہوتی ہے معلوم ہو کہ یہ کتھن بالکل بے بنیاد ہے۔ مثال کے طور پر دیکھو پرکرتی کے پانچوں عنصروں کا کوئی نہ کوئی بھنڈار موجود ہے۔ مثلاً مٹی کا بھنڈار یہ تمام پرتھوی ہے جل کا جل بھنڈار سمندر اگنی کا بھنڈار سورج ہوا کا کیندر خلا یعنی اکاش ہے ایسے ہی اس چیتن کا بھی اس پرکرتک سنسار میں کوئی بھنڈار ہونا واجب ہے اس سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بھنڈار پربرہم ہے جو کہ اس پرکرتک سنسار سے پرے ہے

(۴۲) دنیا میں دو طرح کی چیزیں ہیں۔ ایک پیاری۔ دوسری کلیانکاری جو مورکھ ہوتے ہیں وہ پیاری چیزوں کو چاہتے ہیں اور جو بدھی وان ہیں وہ کلیانکاری چیزوں کی طرف جاتے ہیں۔ پرکرتک مادی دنیا کی چمکدار چیزیں پیاری ہیں تیسر روحانیت کی دنیا کی چیزیں کلیانکاری ہیں جس سے آتمی راحت کا چشمہ ملتا ہے۔

(۴۳) منش کی دو طرح کی آنکھیں ہیں۔ ایک بیرونی یعنی مادی کو دیکھنے والی دوسری روحانی برہم کو دیکھنے والی جس کو دیہ چکشو کہتے ہیں۔ اسی طرح دو طرح کی دنیا ہے۔ مادی روحانی دو طرح کی چیزیں ہیں۔ پیاری اور کلیانکاری۔

(۴۴) جس طرح بڑ کے بیج کے اندر شوکشم روپ سے بڑ موجود ہوتا
ہے۔ اسی طرح اس چھوٹے سے من کے اندر تمام دنیا اور تمام کا علم
فن گیان وگیان شوکشم روپ سے پنہاں ہے۔ صرف تھوڑی محنت
درکار ہے اسی ...... شوکشم بیج ...... سے گا اور کسی دن
کو بڑا درخت بن جائیگا جس کے سایہ میں کئی آتمائیں آرام پائینگی

(۴۵) پھول کو دیکھنا چاہئے۔ پھول توڑنا گناہ ہے جو اس گناہ
کا مرتکب ہوتا ہے۔ وہ سزا پاتا ہے یعنی اس کے ہاتھ میں کانٹے
لگا کرتے ہیں۔ یعنے قدرت منع کرتی۔ ایسے ہی یہ دنیا کی
تمام چمکدار چیزیں پھول ہیں۔ پھولوں کے پیچھے ضرور ہی کہار رہا
کرتا ہے جو منش اس خوبصورت پھول کو دیکھ کر بھوگنے کی خواہش
کرتا ہے اسے کانٹا لگا کرتا ہے۔ اس کارن اس دنیا کی چیزوں
میں لیین نہیں ہونا چاہئے

(۴۶) لکشمی نارائن کے پاؤں دبا رہی ہے اس سے ثابت
ہو گیا کہ نارائن برہم کے جاننے والونکی لکشمی داسی ہے جو لوگ لکشمی
عورت کے داس ہوتے ہی عورت اس کو دھتکار دیا کرتی ہے۔
اس واسطے دیہ جگیشور رکھنے والے لوگ برہم کو ہی پکڑتے ہیں۔

(۴۷) یہ کبھی خیال نہیں کرنا چاہئے کہ فلاں شودر ہے ہم
برہمن کھتری ہیں غور سے دیکھا جائے تو تمام ہی شودر ہیں شودر
کے معنی ہیں سیوک کے تمام لوگ ہی سیوک ہیں۔ کوئی طاقت سے

سیوا کرتا ہے تو کوئی دمن سے کوئی دماغ سے جیسا جیسا کوئی منش ہے اسی طرح کی سیوا اس کے سپرد کر دی گئی ہے۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ ہی کوئی چھوٹا ہے

اس برہم نے ایک سبھا بنائی جیسا ادہکاری دیکھا اس کو اسی طرح کی جگہ پر لگایا۔ اگر دماغ سے زیادہ کام لینے والا ہے تو اس کو اس کا سردار منتخب مقرر کیا ورنہ سیوا ادہیں دنیا ایک بھاری سبھا ہے اس میں ہر ایک جاندار کو جیسا وہ کام کر سکتا تھا ویسا ہی کام سوپ دیا گیا ہے۔

(۸ ۴) آجکل خدا ہر ایک منش کا اپنا قیاس بنا ہوا ہے جیسا اس کا دماغ ہوا یا جس طرح کی چیزوں میں اس کا اپنا من بہت لیپت ہو رہا ہے۔ اس طرح کا اس نے خدا گھڑ لیا من اندرونی یعنی شوکشم شریر کی آنکھیں ہیں جس رنگ کی عینک . . . . پر لگائی جائیگی اسی طرح کا نظر آئیگا۔

(۹ ۴) تتو گیان یعنی علم الیقین سے یعنی چھوٹے گیان علم کا ناس ہو جاتا ہے جب چھوٹا گیان ناس ہو گیا تب راگ دیش یعنی جس چیز سے کبھی من کو دکھ ہوا اسی طرح کی جب کوئی چیز نظر آئی تو اس سے دور بھاگنا دویش کہلاتا ہے نیز اسی طرح کی چیز نظر آوے جس سے پہلے کوئی من کو آرام ملا ہے اس کو دیکھ کر لینے کی خواہش کرنا راگ کہلاتا ہے جب چھوٹے علم کا ناش ہو جاتا ہے تب یہ دونوں طرح

کی خواہش کا بھی ناش ہو جاتا ہے۔ یعنی من کے اندر کسی طرح کی کوئی اچھا نہیں رہتی تب پرورتی کا بھی ناس ہو جاتا ہے۔ یعنی کام کرنے والا شخص جب کام کر لیتا تب اس کے اندر جو خیال پیدا ہوتا ہے اگر تو کام اچھا ہو لینے کی اچھا کرتا ہے اگر برا ہو چھوڑنے کی کوشش کرنا اس کوشش کا ہی نام پرورتی ہے۔ راگ دویش کا ناس ہوتا ہے تو اس طرح کی کوشش کا بھی کرنا بھی بند ہو جاتا ہے جب یہ حالت پیدا ہو گی تو کرم بند ہو گئے کرم کے بند ہو جانے سے پراربدھ کا بنا بھی بند ہو گیا پراربدھ کے نہ رہنے سے جنم مرن آواگون نہیں ہوتا۔ جب جنم مرن ہی نہ ہو گا تو بتاؤ سکھ دکھ کس پرکار ہو سکتا ہے۔ کیونکہ دکھ سکھ من کا سبھاؤ ہے جس حالت میں من ہی نہ ہو گا دکھ سکھ کس طرح ہو سکتا ہے۔

اب بتاؤ جس منش کی ایسی حالت ہو جائیگی اس کو کس طرح ہم کے درشن نہ ہوگے۔

(۵۰) اندری یعنی جو اس خمسہ من یعنی دل کے ساتھ شریر یعنی جسم کا جو میل ہے اس میل کے ٹوٹ جانے کا نام پریت ہے اور پریت کے دوبارہ جنم لینے کو پرتے بھاب یعنی مر کر جنم لیتا ہے۔ نیز شوکشم یعنی لطیف جسم کے ساتھ روح کا ایک ایک جسم سے نکلنا پران کہلاتا ہے۔ پران جو کرتا ہے اسے پریت کہتے ہیں اور اس پریت کا دوسرے شریر کے ساتھ جو میل کرنا ہے وہ پرتے بھاب ہے یعنی آورگون کہاتا ہے پس یہ حالت شروع جنم سے لیکر اخر مکتی یعنی نجات تک بنی رہتی ہے

(۱۵) چیتن کا بھنڈار جال ہے یا جو ہے اسی کو پاربرہم بولتے ہیں
ہمارے شریر میں جو حرکت ہے اس حرکت کو روح یعنی آتما بولتے ہیں
سو یہ حرکت اس پاربرہم چیتن بھنڈار کی ایک چھوٹی کرن چنگاری ہے
جس طرح پانی کا بھنڈار سمندر ہے ۔ ندی نالے دریا جھیلیں وغیرہ تمام
اس سمندر کی ہی انس ہے نیز چھوٹی بوندیں بھی اسی سمندر کی انس
ہوتی ہیں ۔ مگر گیانی پرش تو ندی نالے دریا جھیلیں ہیں اور مادی دنیا
میں کھیلنے والی روحیں چھوٹی چھوٹی بوندیں ہیں سورج کی تپش سے
یا اور کسی طریقے سے یہ چیتن طاقتیں اپنے بھنڈار سے بچھڑ گئی ہیں ۔ ب
دنیا میں کئی طرح کی ٹھوکریں کھاتی پھرتی اپنے بھنڈار کی تلاش میں ہیں ۔
لوگوں کی کئی طرح کی نازبرداریاں ان کو اٹھانی پڑتی ہیں ۔ مطلب
کے اپنے بھنڈار کی تلاش میں سدا مصیبتیں اور مشکلیں آن کے در پیش
ہوتی ہیں ۔ بوند یا ندی نالوں کی تب تک مکتی یا نجات نہیں ہو سکتی ندی
نالوں دریاؤں اور بوندوں کی مکتی یا نجات صرف یہی ہے کہ سمندر میں
مل جانا ۔

ٹھیک یہی اوستھا ہماری ہے ۔ ہماری آتمائیں بھی اسی طرح جب
گیان کے سورج سے تپیں گی تب اس کے بخارات بنیں گے پھر جب
چت برتی نرودھ والی رحمت کی بارش ہوگی تب کہیں یہ اپنے بھنڈار چیتن
برہم میں گرے گی اور ہمیشہ کا آنند ملے پراپت ہوگا جیو کی یہی مکتی ہے ۔
یہ حالت تب تک ہمارے اندر پیدا نہیں ہو سکتی جب تک کہ ہم اپنے

من کو نرک یا اوستھا کے اوپر نہیں لے جاتے۔

(۵۲) ہمارا یہ شریر عالم صغیر ہے اور یہ برہمانڈ عالم کبیر ہے جس طرح اس جسم کے چھ چکر ہیں یعنی حصے ہیں۔ اسی طرح اس برہمانڈ کے بھی چھ حصے ہیں۔ ہم نے اوپر بیان کیا تھا کہ جو چیزیں نظر آتی ہیں اس کا کہیں نہ کہیں بھنڈار ضرور ہوتا ہے۔ عالم صغیر کے یہ حصے ہیں اس سے ثابت ہو گیا کہ اس برہماند کے بھی چھ حصے ہیں۔ اس جسم یعنی عالم صغیر کا پہلا چکر حصہ گدا چکر کا ہے۔ گدا چکر کا کام ہے کہ اس عالم صغیر میں جو گندی بری چیز ہو جائے اس کو پھینک دینا۔ یعنی اس چھوٹی دنیا کی صفائی رکھنا۔ دوسرے لفظوں میں گدا چکر عالم صغیر کا میونسپلٹی کا پریذیڈنٹ یعنی پردھان ہے جسم کے اس حصے کے سردار کا کام صرف جسم کو صاف رکھنا ہے۔ جب منش اس دیوتا کے تمام گن اپنے اندر دھارن کرتا ہے۔ یعنی صفائی رکھنے کے تمام ڈھنگ جان جاتا ہے اس ودیا کو اچھی طرح پرکار سمجھ لیتا ہے تب وہ منش شریر کے ایک چکر کو بند لیتا ہے اور عالم کبیر کے پہلے حصہ پر سوار ہو جاتا ہے یعنی برہمانڈ کے پہلے حصے کو جان جاتا ہے

(۵۳) گدا چکر کو جان کر میر مول دھار چکر پر آتا ہے یہ چکر عالم کبیر کا دوسرا حصہ ہے اس میں آکر منش ویرج یعنی خون کے تمام علم کو سیکھتا ہے کہ دنیا میں رہ کر ویرج کو کس طرح رکھنا چاہیے منس ناڑیوں کے تمام علم کو جان جاتا ہے۔ اس علم کو جان کر منش عالم کبیر کے دوسرے حصہ پر سوار ہو جاتا ہے یہ چکر عالم صغیر کا ہسپتال ہے اس چکر کے

دیوتا کو ویدیا ڈاکٹر کہتے ہیں پہلے چکر کے سردار کا کام تھا کہ بری اور گندی چیزوں کی دیکھ بھال کرے دوسرے سردار کا کام عالم صغیر کو مضبوط کرنا اس کی دیکھ بھال کرنا اگر کہیں گندی چیزیں پڑی ہوں تو پہلے سردار کو حکم دیکر باہر کروانا دوسرے لفظوں میں اس سردار کا کام بھی زیادہ تر وہی ہے صرف فرق اتنا ہے کہ یہ اس کا بڑا افسر ہے اور اسے اس سے ایک دو کام زیادہ کرنے پڑتے ہیں اس چکر کو بند کر منش عالم کبیر کے دوسرے حصہ پر خوب مضبوطی سے ڈٹ جاتا ہے۔

(۵۴) مول دہار چکر کے گیان کو حاصل کر کے نابھی چکر آتا ہے۔ یہ چکر عالم کبیر کا تیسرا حصہ ہے یہ حصہ بنا ہے اس چکر میں آکر منش پریم کرنے کے ڈھنگ سیکھتا ہے۔ تمام دنیا کو ایک نظر سے دیکھتا ہے۔ اس جگہ آکر منش کی من جاتی رہتی ہے تمام دنیا اس کو ایک ہی روپ میں دکھائی دیتی ہے

اگر کبھی غریب بھوکا دکھائی دیتا ہے تو اپنے کپڑے بیچ کر اس کا پیٹ بھرتا ہے۔ اس تمام دویا کو جان کر منش عالم کبیر کے تیسرے چکر کو بھی بھیذ لیتا ہے اس چکر کا سردار مانا جاتا ہے۔ یعنی جسم کا یہ حصہ پریم کا گھر ہے اس پریم کے گھر کو جان کر منش تسر اتل پھوڑتا ہے تمام دنیا کے منشوں کو اپنا جھولو گھر کو بھراتا استراوں کو ماتا جانے کا علم الیقین اس کو ہوتا ہے

(۵۵) نابھی چکر کے گیان کو معلوم کر کے ہر دیہ چکر پر آتا ہے یہ حصہ عالم صغیر کا چوتھا چکر ہے اور اصلی من کا گھاٹ ہے یہاں آکر منش میں کے

متعلق تمام واقفیت کا حاصل کرتا ہے یعنی من کی تمام حالتوں کی
نرکھ پرکھ کی جاتی ہے من کے تمام طرح کے اوگن اور گنوں کا گیان حاصل
کیا جاتا ہے من کے اکاگر کرنے کے تمام مرکزوں پر عبور کیا جاتا ہے۔ پھر بادی
منتر یہ کا تمام علم ہو جاتا ہے کیونکہ من پرکرتی کی آتی شوکشم اوستھا کا نام
ہے۔ من کے گیان کو حاصل کر کے پرکرتی سے ہمیشہ کے واسطے تعلق ٹوٹ
جاتا ہے من پر لکھنے کو تو بہت دل چاہتا ہے۔ مگر گرنتھ وستار کے بھے سے
من کی چند حرکتیں لکھی جاتی ہے۔ من کے تین درجے ہیں جب یہ پہلے درجے
پر ہوتا ہے تو بڑے بڑے عالم کر کے دکھاتا ہے۔ منش کی ان کی حرکتوں کو
دیکھ کر حکمت حیران رہ جاتا ہے رات کو سوتے وقت کہا جاتا ہے ساڑے
بارہ بجے ضرور اٹھنا ہے۔ اتنی بات کہکر منش تو سو گیا۔ مگر اب من بیدار
رہا ہے۔ غافل منش کو کچھ علم نہیں۔ مگر جب ساڑے بارے بجے کی
موگری گھڑیال پڑی آہ من نے حیرت انگیز کام کیا۔ اسی وقت منش کو اٹھا
کر بیٹھا دیا سوچو یہ کس کا کام تھا یہ اسی من کے حیرت انگیز کام ہیں۔
دوسرے درجے پر یہ اس سے بھی بڑے بڑے کام کرتا ہے۔
تمام عالم لاتو کی خبریں لاکر دے دیتا ہے اس درجے پر مست لوگ ہوتے
ہیں۔ بہت کو پوچھا جاتا ہے کہ ہمارا فلاں کام ہوگا یا کہ نہیں۔ فوراً
جواب دیتا ہے وہی ہوتا ہے۔ عالم اس کو جانتے ہیں۔ کئی لوگ اس دوسرے
درجے پر کھیلنے لگ جاتے ہیں۔ لوگ اس کو بھوت پریت کا سایہ جانتے
ہیں مگر من کی حالت کو جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ من کی دوسری اوستھا

من کی تیسری اوستھا میں ہی پیغمبروں کو الہام ہوئے رشیوں کو وید پرگٹ
ہوئے یہ من کی آخری حالت ہوتی ہے اس سے گزر کر منش کے پرکرت
سنسار سے تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔ اس طرح من کی تمام ودیا کو جان کر
منش عالم کبیر کے چوتھے چکر پر سوار ہو جاتا ہے عالم کبیر کا چوتھا چکر بڑا دھیمہ
ہے منش اس پر سوار ہو کر بڑے بڑے کام کرتا ہے۔ دنیا کی تمام چیزوں
کو جان کر پار برہم کے درشنوں کے واسطے قدم اٹھاتا ہے۔

(۵۶) ہردیہ چکر کے گیان کو جان کر کنٹھ چکر پر آتا ہے یہ چکر عالم
صغیر کا پانچواں حصہ۔ اس چکر کا حال کہنے سننے کا کام نہیں جو اس جگہ جاتا
ہے وہ خود ہی انوبھو کر سکتا ہے یہ چکر روحانیت سے تعلق رکھتا ہے۔
اس چکر میں جا کر منش عالم کبیر کے تمام رازوں سے آشنا ہو جاتا ہے
جب کبھی بھی باہر کا دھیان کرتا ہے تو سوائے میٹھے میٹھے گانے کے کچھ
نہیں سنتا اس کو بنیاد کر منش عالم کبیر کے پانچویں حصہ پر محبوب پاتا ہے۔
اور خاص برہم کے گن اس کے اندر موجود ہیں۔

(۵۷) کنٹھ چکر کے بعد مورده چکر ہے یہ عالم کبیر کا چھٹا یعنی آخری
درجہ ہے۔ اس جگہ آ کر منش ست پرش کے انتہا الکھ اگم بھیدوں کو جان
جاتا ہے۔ برہم کا کوئی بھید اس سے چھپا ہوا نہیں ہوتا یہ درجہ یوگ کی
آخری منزل ہے اس درجہ کو پا کر منش پورن پرش بن جاتا ہے اس کی
ثانی سوائے پریم کے دوسرا نہیں کر سکتا اس درجہ کو حاصل کر کے
منش شکشا دینے کے قابل بنتا ہے۔ جو بھی کہتا ہے جادو کے اثر کی مانند

لوگوں پر اثر ہوتا ہے جہاں تک کہ لوگ اس کا درشن کر کے بھی بہت سے اچھے گن اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں بس یہی عالم کبیر اور عالم صغیر کا نقشہ ہے۔

(۵۸) اوپر بیان کئے گئے عالم کبیر کو جان کر منش زندہ مکت ہو جاتا ہے اور اپنے بھنڈار سے جا ملتا ہے ۔ ہمیشہ کے لئے دکھ سے چھوٹ کر آنند راحت کے بھنڈار میں جا گرتا ہے یہی انسانی مکتی ہے اس کو نجات کہتے ہیں ۔ دوسرے اور طریقوں پر نجات نہیں ہو سکتی بس نجات کا مطلب صرف اتنا ہی ہے کہ اس برہمانڈ کے ذرہ ذرہ کا اچھی پرکار جان کر پار برہم بھنڈار میں مل جانا ہے۔

(۵۹) ہم بتا چکے ہیں کہ من سرت یعنی اتما کا ایک کام کرنے کا اوزار ہے اور من اتما کے آگے ایک پردا ہے جس طرح من کے آگے استھول شریر کا پردا ہے جب من سے استھول شریر کا پردا اٹھایا جاتا ہے تو کئی طرح کے جلوے نظر آتے ہیں ٹھیک اسی طرح جب اتما کے آگے سے من کا پردہ دور کیا جاتا ہے تو شدھ چیتن بھنڈار کا درشن ہوتا ہے پورن آنند تب ہی ملتا ہے۔

(۶۰) ہم نے بتایا کہ جسم کے اندر جو چیتن شکتی ہے ۔ اس شکتی کا ایک بڑا بھنڈار بھی ہوتا ہے جس سے یہ چھوٹی شکتی اپنی خوراک حاصل کر کے بڑھتی ہے مثلاً چھوٹے بچے کا دماغ کم ہوتا ہے جب بچہ ہوشیار ہوتا ہے تو اپنے دماغ روپی آتشی شیشے کا ذریعہ اسی دماغ کے بھنڈار

سے دماغ کی شکتی کو کھینچ کھینچ کر اندر دماغ کی شکتی میں جمع کرتا ہے۔ جس سے تمام دنیا کو چکا چوند کر دیتا ہے اسی طرح اور تمام شکتیوں کا کام ہے۔

(۶۱) اگر استھول اندریوں یعنی آنکھ کان ناک توجہ سے الٹا کام لیا جائے یا کچھ بھی نہ لیا جائے ان کو بند کر دیا جاتے تو استھول شریر کا ناش ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر شوکشم لطیف اندریوں سے الٹا پریوگ کیا جائے تو شوکشم کارن شریر کا بھی ناش ہو سکتا ہے شوکشم یا کارن شریر استھول شریر سے ہی بنتا ہے اس لئے کبھی بھی جاگرت اوستھا میں کوئی برا کام نہ کریں اس سے آپکا استھول و شوکشم شریر بلوان ہو گا۔ اور آپ اپنے نصب العین پر جلدی گامزن ہو جائینگے

(۶۲) جس طرح کی پرکرتی آواز پیدا کرتی ہے وہ تمام اس بن کے اندر پنہاں ہے مثلاً ایک پٹاخہ چلایا جاتا ہے یہ آواز بھی منش کے اندر موجود ہے چنانچہ انسان میں چیتن سکتی موجود ہے۔ اور ساتھ بدھی بھی ہے اس کارن اپنے سبھاؤ کو بدل لیتا ہے پشو من منش سے کم درجہ ہے یعنی پسو میں دماغ نہیں ہوتا اس کارن اس کے شبھو زیادہ زوردار ہیں پٹاخے میں صرف پرکرتی ہوتی ہے اس کارن اس روک شکتی نہ ہونے کے کارن بے تحاشہ آواز پیدا ہوتی ہے۔ منش بھی جیسے جیسے انسانیت سے گرتا جاتا ہے ویسے ویسے ہی

اس کی زبان بدلتی جاتی ہے ۔ کڑوی کرخت لوگوں کے دل دکھانے والی آواز بن جاتی ہے ۔ مطلب یہ ہے کہ جوں جوں منش بہرکرتک سنسار سے تعلق پیدا کرتا ہے توں توں ہی اس کی زبان بدلتی جاتی ہے منش کی شناخت کرنے کے واسطے کہ یہ کتنا روحانیت سے تعلق رکھتا ہے زبان صاف گواہی دے جاتی ہے ۔

مثال کے طور پر جب منش کرودھ وش ہوجاتا ہے تو اتنی تیزی سے بولتا ہے جو کہ پٹاخے سے زیادہ تیز ہوتی اس وقت منش روحانیت سے بالکل کورہ ہوجاتا ہے ۔

(۶۴) جاگرت اوستھا میں جو کرم منش کرتا ہے سوپن اوستھا میں تمام کا نقشہ در پیش رہتا ہے ۔ اس واسطے راحت سے محروم رہ جاتا ہے نیز شوپتی اوستھا میں ان نقشوں کا ہٹنا شروع ہوجاتا ہے ۔ یعنی سوپن اور تریا اوستھا کی سرحد کا نام شوپتی اوستھا ہے اس وقت جیو کچھ معلوم نہیں کرسکتا اس سے شوپتی کی حالت میں بھی راحت سے محروم ہوتا ہے آگے چل کر چیتن اوستھا شروع ہوتی ہے جس میں کہ تمام حالت کی خوب غور سے نقل حرکت دیکھتا ہے ۔ اس جگہ سے اصلی حالت شروع ہوتی ہے کہ اس حالت کو تریا اوستھا کہتے ہیں اس کے آگے جانے والے کو جوگی بولتے ہیں جو کہ جاگرت سوپن شوپتی تریا اوستھا یعنی تمام حالتوں میں اپنا نصب العین کا خیال رکھتا ہے یہ مقام

منش کا اصلی مقام ہے اس جگہ سے ہی راحت کا دروازہ نظر آنے لگتا ہے اور تمام رازوں سے آشنا ہونا شروع ہوتا ہے دور کی خبر جب چاہتا ہے لے لیتا ہے۔ کان اس وقت ٹیلیفون کا کام دیتے ہیں اور کان روپی ٹیلیفون میں یہ ہوا روپی تاریں باہر کی خبر لا کر دیتی رہتی ہیں۔

(۴۴) جیسا من ہو ویسا ہی چہرہ ہوا کرتا ہے ایک شخص نے اپنے من میں ہنسی والے خیال بھرے ہیں۔ ایسے منش کو جب آپ دیکھیں گے تو آپ کو بے اختیار ہنسی آنے لگ جائے گی۔ بلکہ جب کبھی اکانت میں یا کسی سبھا میں آپ بیٹھے ہوں گے ایسے شخص کی صورت آپکو یاد آئیگی بے اختیار آپ کی ہنسی نکل جائے گی۔ شاید سبھا کے لوگ آپ کو پاگل خیال کریں ایسے ہی اگر کسی شخص نے اپنے اندر پریم محبت بھنڈار کی طاقت بھری ہے تو ایسے شخص کی جب آپ شکل دیکھیں گے تو فوراً پریم اور محبت کا اثر آپ پر ہوگا ایسے منش کے سنگ سے ضرور آپ ایک دن بھگت بن جاؤ گے۔ اس خیال کو لیکر بزرگوں نے اپدیش کیا تھا کہ مہاتماؤں کے درشن کرنے سے بھی کئی پاپ دور ہوتے ہیں۔

دیکھو جب کبھی آپ دین دکھی پرش کو دیکھتے ہو تو آپ کے دل میں رحم والے خیال آنے شروع ہو جاتے ہیں وہ دھن جس کو کئی طرح کے پاپ جھوٹ بول کر اپنے اکٹھا کیا فوراً آپ متاثر ہو کر اس کے آگے رکھ دیتے ہو بس اس منش نے اپنے من کے اندر دین دکھی

والے اتنے خیال بھرے جس کو دیکھ کر آپ بہت ہی متاثر ہو گئے اور اپنے
آپ کی سدھ بدھ بھول کر اسی کے ہی خیال آپ کے من پر رہ گئے
بس جس طرح کی آپ دنیا کو بنانا چاہتے ہیں اسی طرح کے خیال زیادہ
تعداد میں بھرو دنیا فوراً آپ کے خیال کی بننے لگ جائے گی۔
خیال بھرنے کو ابھیاس کہتے ہیں۔

(۶۵) چونکہ موت کے وقت رنگیں پھٹے پران کھچتے ہیں تو اس
وقت منش کو بھاری دکھ محسوس ہوتا ہے اگر غور سے یوگ کی کریاؤں
کو دیکھا جائے تو یوگ کی تمام کریائیں موت کا ابھیاس کرنا معلوم دیتا
ہے یوگ کا کرنا یا یوگ کی ممارست بنائی صرف اتنی ہے تاکہ بوقت موت
رنگیں پھٹے پران وغیرہ اس طرح کی تکلیف کو سہنے یوگ ہو جائیں اور
اس وقت ہم کو تکلیف محسوس نہ ہو۔ تاکہ آرام اور آسانی کے ساتھ
ہم کوئی اچھا خیال دل میں جما سکیں جس سے پھر یہ کا جنم عمدہ ہو سکے کیونکہ
کہا گیا ہے کہ وقت آخر میں جس طرح کا خیال ہوگا اسی طرح کا جنم ہوگا یہ
کام سوائے ابھیاس کے ہو نہیں سکتا۔ موت کی تکلیف دیکھ کر منش اپنا
تمام خیال بھول جاتا ہے۔ اور دکھ و تکلیف کے تمام درشن آنکھوں
کے سامنے آ موجود ہوتے ہیں جس سے آئندہ زندگی دکھ والی بنتی ہے
اسی واسطے یوگ والوں نے ایسے شخص کو سب سے اعلیٰ لکھا ہے جو
کہ غشی شوپن شوسپتی کلورو فارم سونگھ کر بھی اپنے آتما کو اور من کو
ہوش میں نہیں ہونے دیتا۔ یوگی کا جسم نشہ کی حالت میں بے شک بیہوش

ہو جائے گا۔ مگر من آتما ویسے ہی چیتن رہیگا وہ اسی طرح گیان دھیان کی باتیں کر سکتا ہے جو کہ نشہ کے پہلے تھا بس یہ گی وہ ہے کہ جو کبھی کسی حالت میں اپنا آدرش نہ بھولنے دے یوگ دو یا ایک موت کے وقت کی پریکٹس۔

(۶) جس طرح مادی چیزوں کو دیکھنے کے واسطے قدرت نے آئینہ بنایا جس سے اس مادی شریر کا چہرہ دیکھ سکتے ہیں ٹھیک اسی طرح قدرت نے روحانیت کا شریر یعنی آتما کو دیکھنے کے واسطے بھی من کا آئینہ بنایا۔ اگر چہرہ دیکھتے وقت شیشہ صاف نہ ہو یا اس کے درمیان کوئی پردا حایل ہو یا شیشہ ہلتا ہو یا میلا ہو ایسی حالت میں ہم اپنا چہرہ نہیں دیکھ سکتے۔ بس اسی طرح اگر ہم اپنا روحانی چہرے دیکھنا چاہتے ہیں تو من کا شیشہ صاف ہونا چاہیئے اس کے درمیان کسی طرح کا کوئی اگیان کا پردا حایل نہیں ہونا چاہیئے۔ من چنچل نہ ہو۔ یعنی من ٹکا ہوا ہونا چاہیئے اور کام کرودھ انکار .... امن پر تب ہی ہم اپنا روحانی چہرہ دیکھ سکتے ہیں۔

(۷) ایک منش بڑی تیزی سے دوڑتا ہوا جا رہا ہے۔ دوسرا منش اس کو کہتا ہے کہ آپ گر پڑو گے۔ ذرا دھیرے دھیرے چلو کیوں اتنا تیز دوڑ رہے ہو۔ کیا جلدی پڑی ہے آپ نے کہاں جانا ہے۔ کہاں سے آئے ہو وہ منش جواب دیتا ہے کہ میں دوڑ رہا ہوں۔ دوڑتا ہی رہونگا کام کا مجھے علم نہیں مجھے اس بات کا

بھی علم نہیں کہ میں کہاں سے آیا ہوں نیز کہاں جاؤں گا۔
اب آپ بتاؤ۔ آپ اس منش کو کیا سمجھو گے۔ کہنا ہوگا کہ اس طرح کا منش بے وقوف ہے پاگل ہے۔ دیوانہ ہے۔ جاہل ہے۔
ٹھیک آج یہی حالت دنیا والوں کی ہو رہی ہے انہوں کو اس بات کا علم نہیں کہ ہمارا کام کیا ہے ہم دنیا میں کیوں آئے کہاں جائیں گے۔ بے تحاشہ بھاگے جا رہے ہیں۔ ارلبوں اور کھربوں روپیہ جمع کر بیٹھتے ہیں ان کو اتنی خبر نہیں کہ یہ روپیہ کیا کرنا ہے اس سے کیا کام لینا ہے یعنی اس کا کیا پرلوگ ہے دوسرا پرمارتھ کا ارتھ یہ ہے کہ محنت کر کے روپیہ کمانا۔ کھاتے ہوئے کو بچانا۔ ڈرتے ہوئے کی رکشا کرنا۔ رکشا کئے ہوئے دھن کو پروپکار یعنی بھلے کاموں پر لگا دینا کیا آج دنیا اس پرمارتھ کو جانتی ہوئی کام کر رہی ہے اگر اس بات کی تہ کو دنیا والے سمجھ جاتے تو کبھی بھی غریب کو ستا کر جھوٹ بول کر مکاری و غابازی سے روپیہ جمع نہ کرتے آج دنیا پاگلوں کی مانند بھاگی جا رہی ہے۔ وہی کولہو کے بیل کی طرح جب آنکھ کھولی تو وہاں ہی پایا۔ جگنو اندھیری رات میں چمک دکھا کر راہ گیروں کو کئی بار گہری خندق میں بھی گرا دیا کرتا ہے۔ آج لوگ مایا روپی جگنو کی چمک دیکھ کر غاروں میں گر رہے ہیں جہاں سے نکلنا سخت دشوار ہے۔
اے انسان تو جو دوسروں کو ٹھگنے کی کوشش کر رہا ہے ذرا اپنے اندر جھانک کر تو دیکھ تو تو خود ٹھگا جا رہا ہے تو نے اپنا دھن سیلن کر

کر لیا جس کی صفائی کے واسطے دنیا نے لاکھوا ریوں روپے لگا یا کرتی ہے اس بھن کی صفائی کے واسطے ہی در در کی ٹھوکریں کھانی پڑتی ہیں ذرہ نظر عمیق سے خیال کر کون ٹھگا جا رہا ہے تو اپنا آپ سوچ لے۔

(۴۸) کسی چیز کو روحانی فائدے کے واسطے یا نقصان دیکھ کر گرہن یا چھوڑنے کو شش کہتے ہیں۔ اگر دنیا والے کوشش کی دو یا کو سمجھ جاتے تو آج اس طرح مادی دنیا میں لین ہو کر در در کی ٹھوکریں نہ کھاتے۔

(۴۹) انسان نے جب بے انتہا گناہ اور پاپ کر کے دل کو سیاہ کر لیا آخر جب اداس ہو کر رویا۔ آہ یہ رونا اس منش کا پراسچت یعنی کفارہ تھا۔ جب منش کی آنکھوں میں پراسچت کے آنسوں آئے ان آنسوؤں کو دیکھکر دیوی بھگوتی سرسوتی نے دیکھا اور کمال مہربانی کر کے اپنے دعوت مہردار موت کو حکم دیا کہ جاکر اس پراسچت کے آنسوں بہانے والے منش کو لے آ۔ اس کے آنسو دیکھکر میرا دل چاہتا ہے کہ اس منش کو پھر ایک دفعہ موقعہ دیا جائے اس واسطے اے موت تو جاکر اس منش کا وہ دل دماغ جس کو اس نے پاپ اور گناہ کر کے سیاہ کر لیا ہے اس دل اور دماغ اور اندریوں سے الگ کر دے تاکہ پھر اس کو نیا دل و دماغ اور اندریاں دوں تاکہ یہ پھر سے اپنی آورش کو پکڑ سکے۔ آہ منش پاپی منش تو نے پھر بھی دیوی بھگوتی کی مہربانی کی قدر نہ کی گیا اب بھی تو پراسچت کے آنسو بہانے کے لائق ہے۔

(۷۰) دیکھو قدرت اپنے کاموں میں کس طرح ہوشیار ہے۔ قدرت نے اگر چین والوں کی آنکھیں چھوٹی بنائی ہیں تو تیسرا بھی وہاں ہی پیدا کیا اگر سمندر کا پانی کھاری بنایا تو دودھ کے بھرے ہوئے ناریل بھی وہاں ہی پیدا کئے اگر کیچو بوٹی بنائی تو ساتھ ہی شانتی بوٹی بھی پیدا کر دی اگر ریگستانوں میں پانی نہیں ملتا کنواں نہیں کھو سکتا تو...... قدرت نے بے شمار ایسے کنوئیں بنائے جس میں ساتھ ہی پیٹ بھرنے کے واسطے کھا جا بھی مل گیا اس قدرت نے بیشمار بڑے بڑے تربوز جگہ بجگہ بنا دئے کیا اے انسان قدرت کی اس طرح کی کاریگری اور ہوشیاری کو دیکھکر بھی تو ہوشیار اور خبردار نہ ہوگا۔ مورکھ ہمنش دیکھ کل دنیا کا مالک اپنے کام میں کس طرح سرشار ہے۔

(۷۱) دنیا دار تو ہمیشہ قدرت اور قدرت کی شناس کرنے والوں سے ہمیشہ ناجائز ہی فائدہ اٹھاتے رہے آج دنیا میں جس قدر ست متا منتروں کی بھیڑ لگ رہی ہے جس کے کارن آج تمام دنیا دکھی ہو رہی ہے یہ تمام سوارتھی۔ لوگوں نے قدرت سے ناجائز فائدہ اٹھایا ہوا ہے اور اپنا حلوا مانڈا سیدھا کیا۔ مگر خوب یاد رکھو ایسے لوگ گھور اندھکار میں گرائے جایا کرتے ہیں جس میں کہ سکھ راحت کا لمیس ماتر بھی نہیں ہوتا۔

جتنی جتنی باتوں سے لوگ ہوشیار ہوئے وہاں وہاں ہی پر

بیٹھکر اِس کے نیچے کے درجے والوں کو ٹھگنا شروع کردیا یہ ہے ندسیوں کی بُنیاد۔

(۷۲) جب تمام اندریاں من میں لین ہو جاتی ہیں اور من بدھی میں لین ہوتا ہے بدھی اپنے مالک آتما سے میل کرتی ہے۔ اسوقت ہی منش کو اپنے سروپ کا درشن ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جب تک ان جڑ اندریوں کی طرف من رہتا ہے اور من کی طرف بدھی ہوتی چیتن پرش کے درشن نہیں ہو سکتے۔ شدھ چیتن کھنڈار کے درشن اگر کرنے ہیں تو ان جڑ اندریاں من بدھی یعنی پرس پرکرتی کا لیشن ماترہ یعنی جہاں پرکرتی سوکشم روپ میں ہو کر کام کر رہی ہے اس کو بھی پرے کر دینا ہوگا تب ہی شدھ چیتن کے درشن ہو سکتے ہیں۔

(۷۳) یوگی کی پہلی اوستھا کی شناخت یہ ہے کہ کسی وقت بھی اپنے آدرش کو نہ چھوڑے۔ مثلاً اگر سوپن اوستھا میں یوگی کو خوبصورت عورتیں نظر پڑیں تو فوراً اس وقت اس کو اپنا آدرش یاد آنا چاہیے کہ میرا آدرش کیا ہے کہ اس کو ماتا بہن سمجھ کر ۔۔۔ فوراً یہ خیال کرتے ہوئے ان کے چرن چھوئے جس منش میں اس طرح کی حالت طاری ہو جائے جانوں کہ وہ یوگ کی بڑی سیڑھی پر اپنا قدم دھر چکا ہے مطلب یہ ہے کہ کسی بھی حالت میں اپنا آدرش نہیں بھولنا اس طرح کی حالت پر آکر منش بہت جلدی ابھیاس کر کے تیسرا کچھ ہی دن کی

ستو انتر کوشش سے ایک دن خوبصورت اور شدھ سروپ آتما یعنی اپنا درشن کرتا ہے دہن ہیں وہ لوگ جو اپنے آپ کو جان گئے ہیں یہ درجہ بڑی مشکل سے دستیاب ہوتا ہے اس درجے کی پہلی شکل جاگرت اُپ نشد ہیں ورنن کردی ہے۔ نیز دوسری حالت پریم بھگتی اپ نشد تیسری سشوپتی اُپ نشد چوتھی یہ تریا اُپ نشد ہے انہوں کو غور سے دیکھنے سے آتما کے متعلق تمام گیان مل سکتا ہے۔ یہ چاروں اپنیشدوں میں اپنا سروپ دیکھنے کے لیے شیشے کا کام دینگے۔ کہ کس ودھی سے ہم چیتن کی چنگاری کو دیکھ سکتے ہیں۔ سچا اور سعی نسخہ بھی ہے اس کو غور سے دیکھنے پر آپ کو یہ بھی گیات ہو جائے گا۔ کہ آتمک ترقی کس طرح کا مشکل اور خاردار راستہ ہے آتمک ترقی کا خواہش مند کس طرح مادی چیزوں کا پرتیاگ کرتا ہے نیز مادی چیزوں کو کیا خیال کرتا ہے کس طرح مادے کے غلافوں سے اس آتما کو باہر کرتا ہے

(۴۷) ہمارے اس عالم صغیر میں بہت سے چھوٹے چھوٹے کیڑے رہتے ہیں۔ ہم اگر اپنے خون کو نکال کر خوردبین کے ذریعے دیکھیں تو حیرانی ہوگی کیونکہ یہ جیو لاتعداد طور سے اس ہمارے جسم میں پرورش کر رہے ہیں جس کی گنتی ہونی مشکل اور دشوار ہے ہم نے اوپر بیان کیا تھا کہ یہ جسم چھوٹا برہمانڈ ہے جبکہ ہمارے اس چھوٹے برہمانڈ میں لاتعداد جیو بس رہے ہیں تو ضروری کہ اس بڑے برہمانڈ میں بھی اسی طرح لاتعداد بے شمار جیو ہیں تو اس سے پتہ لگا

کہ اس بڑے برہمانڈ یعنی عالم کبیر کے ہم کیڑے ہیں جس طرح عالم
صغیر کا ایک بڑا جیو مالک ہے جس کو ہم روح یا آتما کہتے ہیں اسی
طرح اس بڑے برہمانڈ یعنی عالم کبیر کے جیوں کے مالک کو خدا یا
ایشور یا پار برہم کہتے ہیں ہم تمام جیو اس پو برہم کی انس ہیں۔ انس
کہنے کا مطلب صرف اتنا ہے کہ ہم تمام جیون کا مالک وہ پار برہم پورن
پرماتما ہے جس سے بڑی کوئی چیتن شکتی نہیں وہی چیتن کی بھنڈار
ہے۔ اس کی تلاش تمام دنیا کو ہے۔ جب تک ہم چھوٹے جیو وہاں
تک نہیں جاتے ہماری نجات ناممکن ہے جس طرح ہمارے جسم کے
جیون کے آتمی نزدیک اتما ہے جن کو ان جیون نے پانا ہے ان چھوٹے
جیون کا ہمارا یہ آتما ہی خدا ایشور مالک ہے وہ اس کا درشن پاکر ہی
نجات یعنی نشش جیونی ہیں اگر اس عالم صغیر کے مالک ہو سکتے ہیں اسی
طرح ہم بھی اس بڑے برہمانڈ کے مالک پار برہم مالک کو پا کر اسی تمام
برہمانڈ کے مالک ہو جائیں گے یعنی تمام برہم کے گن ہمارے اندر پیدا
ہو جائیں گے اور ہم تمام برہمانڈ کے راز جان جائیں گے۔ یہی مکتی نجات
دائمی راحت ہے۔ جس طرح جیوں کے نزدیک آتما ہے اسی طرح
ہمارے نزدیک پار برہم ہونا ہے۔

(۷۵) جس طرح ہمارے جسم میں سشومنا ناڑی جسم کا سار ہے
دراصل یہ ناڑی ہی انسان ہے اسی میں تمام طرح کے گیان کے راز
چھپے ہوئے ہیں [illegible] سشمنا ناڑی کو کھولنے

کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹھیک اس عالم کبیر کی شوشمنا ناڑی وید کے گیان کی دھار ہے جس طرح شوشمنا ناڑی میں آتما کے تمام راز چھپے ہوئے ہیں اسی طرح اس ...... پار برہم پرماتما کے تمام راز ویدوں میں پنہاں ہیں وید پار برہم کی شوشمنا ناڑی ہے جس کو کھول کر ہم پار برہم کے درشن کر سکتے ہیں۔

(۷۶) برہم کی شوشمنا ناڑی وید ہے برہم کا سر آکاش ہے۔ پاؤں زمین ہے سورج چاند آنکھیں گیان اندریاں ہیں وشائیں سمت کان ہیں۔ پیٹ کھول پانی خون ہے ہڈیاں درخت ہیں۔ چہرہ مادہ پرکرتی ہے۔ اگنی تیج ہے۔ سردھوا پران گرم ہوا اپان ہے کیڑے مکوڑے پسو وغیرہ ا۔پان وایو ہے اڑنے والے چرند۔ پرند اوان یا ترہ ہے اور ہنش ویان وایو ہے جو کہ گیان میں رہ کر برہم کی شوشمنا ناڑی کو کھول کر برہم کے درشن کرتا ہے اور اس برہمانڈ میں چیتن کا بھنڈار خود آپ ہے۔

(۷۷) آتم درشی بننے کے دو ہی طریقے ہیں یا تو اپ دعوت پر اختیار کیا جاوے۔ یا پرم ہنس اب دعوت پر دیکھنے کے لئے جاگرت سوپن اپ نشد ملاحظہ کرو پرم ہنس پد دوسرے جنم کے سنسکار کا پھل ہوتا ہے دوسرے لفظوں میں اب دعوت پر دنیا کی تمام برائیوں بھلائیوں کو دیکھ کر بنا ہوتا ہے۔ یعنی اس مادی دنیا کی تمام حسرتوں کو ختم کر کے پھر جو مادہ یعنی مادی دنیا سے باہر قدم دھرتا ہے اس کو

اب دھوت کہتے ہیں۔ مادی دنیا کی کوئی چاہ اس کے دل میں باقی نہیں ہوتی۔ تمام مادی دنیا کی حسرتوں کو ختم کرگئے جو وید اگ کا ہونا ہے اس کو اب دھوت پد کہتے ہیں۔

پرم ہنس پد پچھلے کئے ہوئے کرموں یعنی وہ پہلے جنم میں تمام حسرتوں کو گنوا کر آتے ہی دنیا سے درکت ہوتا ہے اس کارن اس جیو کو پرم ہنس کہتے ہیں۔

مطلب جو موجودہ جنم میں حسرتوں کو ختم کر کے پد کا پانا ہے۔ اس کو اب دھوت کہتے ہیں جو جیو پچھلی زندگی سے سنسکار لیکر آیا ہے وہ پرم ہنس ہے

پاٹھک گن اس کتاب بن کی ڈائری میں عبارت
رادھا سوامی رکھی گئی ہے۔ اور مضمون بن کی اونچی
اوستھا کا ہے۔ اس طرح لکھنے کا پریوجن صرف یہ
ہے کہ آپ لوگوں کو رادھا سوامی لکھت کا گیان ہوجائے
جیسے آج کل ایک گلابی اردو چلا ہے۔ یہ رادھا
سوامی اردو ہے۔ ملاحظہ کریں۔

بھولا ناتھ سرنا

مہاشہ بھولاناتھ سرناجی کی مقبول عام روحانی پستکیں

اگر آپ شریرک یعنی جسمانی اور مانسک یا دماغی روحانی ترقی کرنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل کتب منگا کر مطالعہ کریں۔

یوگ آسن۔ شریرک اونتی کے سادھن!
نیدہلی کرم۔ دماغی ترقی کے سادھن!
پراناپام ودھی۔ پرانوں کے سادھن!
بے چین دل۔ من کے سادھن!
پریم بھگتی۔ مانسک ترقی کا نظارہ!
من کی ڈائیری۔ تریا دستھا۔ یعنی روحانی ترقی کا زینہ۔
نج گھر کی سیر۔ روحانی ترقی کے سہل اور آسان سادھنوں کا بیان
آتمک درشن۔ آتمک ترقی کرنے کے مکمل سادھن۔
ایشور درشن۔ آپت پرشوں کے واک انسانی ترقی کی حد۔
چپ۔ دکھ سکھ کی فلاسفی کا ورتن۔

ملنے کا پتہ

لالہ کرپا شنکر اگروال کٹڑہ مشروع دھلی